



คู่มือการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

ศุภชัย พงศาสัตย์

การค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาคริสต์ศาสนศาสตร์
วิทยาลัยพระคริสต์ธรรมแมคกิลวารี

มหาวิทยาลัยพายัพ

พฤษภาคม 2565



คู่มือการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

ศุภชัย พงศาต้ตย์

การค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาคริสต์ศาสนศาสตร์
วิทยาลัยพระคริสต์ธรรมแมคกิลวารี

มหาวิทยาลัยพายัพ

พฤษภาคม 2565



ชื่อเรื่อง: คู่มือการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
ผู้จัดทำ: นายศุภชัย พงศาสัย
ชื่อปริญญา: ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (คริสต์ศาสนศาสตร์)
อาจารย์ที่ปรึกษา: ผศ.ดร.สกุณี เกรียงชัยพร
วันที่อนุมัติ: 1 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2565
สถาบัน: มหาวิทยาลัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ ประเทศไทย

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าอิสระ:

1. _____ ประธานกรรมการ
(ผศ.ดร.ลัดดาวรรณ ประสูตร์แสงจันทร์)
2. _____ กรรมการ
(ศาสตราจารย์ ผศ. ดร.สาธัญญ์ บุญเกียรติ)
3. _____ กรรมการ
(ผศ.ดร.สกุณี เกรียงชัยพร)
4. _____ กรรมการ
(ศาสตราจารย์ ผศ. ดร.โพลเรียน เฟิร์ก)

สงวนลิขสิทธิ์ © นายศุภชัย พงศาสด์
มหาวิทยาลัยพายัพ ปี 2565

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าอิสระหัวข้อ “คู่มือการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ” สำเร็จลุล่วงได้ด้วย ความกรุณาของอาจารย์ที่ปรึกษาได้แก่ ผศ.ดร.สกุณี เกรียงชัยพร ชี้แนะในการศึกษาค้นคว้า หนุนใจ อธิษฐานเพื่อ แนะนำหนังสือและวิธีจัดทำรายงานการค้นคว้าอิสระจนสำเร็จลุล่วงด้วยดี ผู้จัดทำจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์วิทยาลัยพระคริสต์ธรรมแมคกิลวารีทุกท่านที่ได้มีส่วนในการให้ความรู้ในด้านวิชาการต่างๆ ตลอดการศึกษาในหลักสูตรนี้ และให้คำปรึกษาในการเรียนจนสำเร็จ

ขอขอบพระคุณอาจารย์ ประทีป ดี เลขธิการคณะคริสตจักรกะเหรี่ยงแบ็บติสท์ในประเทศไทย ที่เป็นผู้ดำเนินการในการขอทุนการศึกษาจาก American Baptist International Ministries ในการศึกษาต่อระดับปริญญาโทในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณวิทยาลัยพระคริสต์ธรรมแมคกิลวารี หน่วยงานบุคลากรสภาคริสตจักรแห่งประเทศไทย คริสตจักรเคลอะเด และมูลนิธิโครงการพัฒนาผู้นำกะเหรี่ยงแบ็บติสท์ธารน้ำทิพย์ที่สนับสนุนด้านทุนการศึกษา

ขอบคุณพี่เลี้ยงที่ฝ่ายจิตวิญญาณ ได้แก่ ลู ฮอว์ลีย์ และ แพกเตอร์พริง ธีรนนท์สมบุรณ์ ที่ดูแลจิตวิญญาณ เสริมสร้างชีวิตของข้าพเจ้า และการอธิษฐานเพื่อ และทั้งสองยังเป็นแรงบันดาลใจให้เกิดการค้นคว้าอิสระหัวข้อ “คู่มือการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ” ในครั้งนี้

ขอบคุณ คุณมรกต สุภาพรรพร และศิษย์เก่ามูลนิธิโครงการพัฒนาผู้นำกะเหรี่ยงแบ็บติสท์ธารน้ำทิพย์ทุกท่านที่คอยสนับสนุนค่าใช้จ่ายบางส่วนในการเรียน ค่อยอธิษฐานเพื่อ เป็นกำลังใจให้ในเรียนตลอดสามปีที่ผ่านมา

ขอขอบพระคุณเพื่อนร่วมชั้นเรียนปริญญาโททุกคน สำหรับความรัก ความห่วงใย การเอาใจใส่ และความมีน้ำใจในการช่วยเหลือกันและกันตลอดสามปี

ขอขอบพระคุณพระเจ้าสำหรับโอกาส สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และสติปัญญาในการศึกษาเล่าเรียน ปกป้อง ค้ำครองในการรับใช้ การเดินทาง ตลอดจนพระพรนานับประการที่ทรงจัดเตรียมให้ ขอทุกสิ่งทีกระทำให้เป็นที่ถวายพระเกียรติแด่พระเจ้า

ศุภชัย พงศาสัตย์

| | |
|-------------------|---|
| ชื่อเรื่อง: | คู่มือการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ |
| ผู้จัดทำ: | นายศุภชัย พงศาสัตย์ |
| ชื่อปริญญา: | ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (คริสต์ศาสนศาสตร์) |
| อาจารย์ที่ปรึกษา: | ผศ.ดร.สกุณี เกรียงชัยพร |
| วันที่อนุมัติ: | 1 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2565 |
| สถาบัน: | มหาวิทยาลัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ ประเทศไทย |
| จำนวนหน้า: | 96 |
| คำสำคัญ: | คู่มือ ใคร่ครวญ ฝึกปฏิบัติ |

บทคัดย่อ

การค้นคว้าอิสระนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ทักษะและกระบวนการแก่ผู้ซื้อที่หลากหลายในการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ และเพื่อให้คริสตจักรสามารถนำคู่มือการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญไปใช้ในการสร้างสาวก เป็นการค้นคว้าอิสระแบบประยุกต์ โดยศึกษาข้อมูล เอกสารวรรณกรรม งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และศึกษาประเด็นสำคัญเกี่ยวกับรูปแบบการเติบโตชีวิตฝ่ายจิต วิญญาณของคริสเตียนทั้งในอดีตและปัจจุบัน นำข้อมูลมาวิเคราะห์สังเคราะห์ โดยทำการเลือกการภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญมา 12 ประเภท เพื่อจัดทำคู่มือการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญให้เหมาะสมกับบริบทคริสตจักรในประเทศไทย ประกอบไปด้วย 1) การอ่านด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Lectio Divina), 2) การรับกลิ่นด้วยใจอย่างใคร่ครวญ, 3) สำนววจชีวิตจิตวิญญาณ และการสารภาพบาปด้วยใจอย่างใคร่ครวญ, 4) การคิดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ, 5) การเขียนด้วยใจอย่างใคร่ครวญโดยการบันทึกประสบการณ์กับอิมมานูเอล, 6) การเดินด้วยใจอย่างใคร่ครวญ 7) การจินตนาการด้วยใจอย่างใคร่ครวญ, 8) การมองด้วยใจอย่างใคร่ครวญ, 9) การฟังด้วยใจอย่างใคร่ครวญ, 10) การสัมผัสด้วยใจอย่างใคร่ครวญ, 11) การพูดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ, 12) การวาดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

Title: Contemplative Practice Guidebook
Author: Supachai Phongsasat
Degree: Master of Arts in Christian Theology
Advisor: Sakunee Kriangchaiporn (Ph.D.)
Approval Date: February 1, 2022
Institution: Payap University, Chiang Mai, Thailand
Number of Pages: 96
Keywords: Guidebook Practice Contemplative

ABSTRACT

This independent research aims to provide a variety of believers with skills and processes for contemplative practice, and to enable the church to participate in the Contemplative Practice Guidebook for discipleship. This independent study is an applied research study, whereby information, documents, literature, and related research explore key issues concerning Christian spiritual growth patterns, past and present. From these comes the Contemplative Practice Guidebook, 12 things that are appropriate within the church in Thailand. 1) Lectio Divina (Contemplative Reading), 2) Contemplative Smell, 3) Contemplative Review of the spiritual life (confession), 4) Contemplative Thinking, 5) Contemplative Writing (with Immanuel Prayer), 6) Contemplative Walking, 7) Contemplative Imagination, 8) Contemplative Gaze, 9) Contemplative Listening, 10) Contemplative Touch, 11) Contemplative Speaking, 12) Contemplative Drawing. This independent study (The Contemplative Practice Guidebook) will be of benefit to the church for the spiritual development for believers, which is the mission of discipleship within the church. It can also be useful to Christian organizations and institutions whereby they might grow deeper with God.

สารบัญ

| | |
|--|----|
| บทที่ 1 บทนำ | 1 |
| 1.1 ที่มาและความสำคัญ | 1 |
| 1.2 โจทย์การศึกษา | 1 |
| 1.3 วัตถุประสงค์การศึกษา | 3 |
| 1.4 ขอบเขตการศึกษา | 3 |
| 1.5 ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา | 3 |
| 1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ | 4 |
| บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | 5 |
| 2.1 ความหมายของการไคร้ครวณภาวนา | 6 |
| 2.2 เหตุผลในการไคร้ครวณภาวนา | 8 |
| 2.3 ลักษณะการไคร้ครวณภาวนาแบบคริสตชน | 13 |
| 2.4 อุปสรรคในการไคร้ครวณภาวนา | 16 |
| 2.5 พัฒนาการของการไคร้ครวณภาวนา | 17 |
| 2.6 บุคลิกภาพมีส่วนเกี่ยวข้องกับการไคร้ครวณภาวนาอย่างไร? | 29 |
| 2.7 แนวคิดในการไคร้ครวณภาวนา | 34 |
| 2.8 การเรียนรู้ของคนไทยและการไคร้ครวณภาวนา | 36 |

| | | |
|---------|---|----|
| 2.9 | วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | 41 |
| บทที่ 3 | วิธีดำเนินการวิจัย | 44 |
| 3.1 | วิธีดำเนินการวิจัย | 44 |
| 3.2 | ขั้นตอนและแผนการดำเนินการศึกษา | 44 |
| 3.3 | สถานที่ใช้ในการดำเนินการศึกษา..... | 44 |
| 3.4 | ระยะเวลาในการดำเนินการศึกษา | 45 |
| บทที่ 4 | ผลการศึกษา..... | 46 |
| 4.1 | Lectio Divina (การอ่านด้วยใจอย่างใคร่ครวญ)..... | 46 |
| 4.2 | การรับกลิ่นด้วยใจอย่างใคร่ครวญ..... | 50 |
| 4.3 | สำรวจชีวิตจิตวิญญาณและการสารภาพบาปด้วยใจอย่างใคร่ครวญ..... | 52 |
| 4.4 | การคิดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ | 55 |
| 4.5 | การเขียนด้วยใจอย่างใคร่ครวญโดยบันทึกประสบการณ์กับอิมมานูเอล | 59 |
| 4.6 | การเดินด้วยใจอย่างใคร่ครวญ..... | 61 |
| 4.7 | การจินตนาการด้วยใจอย่างใคร่ครวญ | 64 |
| 4.8 | การมองด้วยใจอย่างใคร่ครวญ..... | 67 |
| 4.9 | การฟังด้วยใจอย่างใคร่ครวญ..... | 72 |
| 4.10 | การสัมผัสด้วยใจอย่างใคร่ครวญ..... | 75 |
| 4.11 | การพูดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ | 78 |

| | | |
|---------|--|-----|
| 4.12 | การวาดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ..... | 82 |
| บทที่ 5 | สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ | 85 |
| 5.1 | สรุปผลการวิจัย | 85 |
| 5.2 | อภิปรายผลการวิจัย | 86 |
| 5.3 | ข้อเสนอแนะต่อผู้ซื้อ | 93 |
| 5.4 | ข้อเสนอแนะต่อคริสตจักร | 95 |
| 5.5 | ข้อเสนอแนะต่อผู้นำไปใช้ | 95 |
| 5.6 | ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป | 95 |
| | บรรณานุกรม..... | 97 |
| | ภาคผนวก ก..... | 105 |
| | ภาคผนวก ข..... | 130 |
| | ประวัติส่วนตัว | 132 |

สารบัญภาพ

| | |
|----------------------------------|-----|
| ภาพที่ 1 รูปภาพช่างปั้นหม้อ..... | 119 |
|----------------------------------|-----|

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญ

เสียงสะท้อนประการหนึ่งจากผู้คนในสังคมที่ปรากฏเป็นรูปธรรม และรับรู้ได้ในเกือบทุกพื้นที่ ในสถานการณ์ปัจจุบันคือความสับสนวุ่นวาย อาจเป็นเพราะสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างรวดเร็ว เช่น ปัญหาความมั่นคงระหว่างประเทศ ความขัดแย้งภายในประเทศ และการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 สิ่งเหล่านี้ได้สร้างความเปลี่ยนแปลง และความโกลาหลวุ่นวายให้กับโลกอย่างหนักหน่วงทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นเศรษฐกิจ สังคม การเมือง รวมไปถึงวิถีชีวิตของผู้คน ผู้เชื่อเองคงไม่สามารถปฏิเสธผลกระทบจากความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเหล่านี้ได้ ซึ่งไม่แตกต่างจากชีวิตของเหล่าสาวกบนเรือที่กำลังเผชิญพายุที่ไม่สามารถควบคุมคลื่นจำนวนมากที่กำลังพัดเข้าเรือจนทำให้เรือโกล้งม (มธ. 8:23-27) จากความจริงนี้ทำให้เข้าใจว่าทุกคนต่างต้องพบเจอกับพายุหรือสถานการณ์ที่อยู่นอกเหนือการควบคุมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ คำถามคือผู้เชื่อควรมีการตอบสนองต่อสิ่งเหล่านี้เช่นไรอย่างไรก็ตามผู้เขียนพระธรรมสดุดี 46:10 เรียกร้องให้ผู้เชื่อว่า“จงนิ่ง”

ถ้าผู้เชื่อต้องการเป็นพยานถึงพระคริสต์ในสังคมปัจจุบันซึ่งเรียกร้องให้ทำโน่นทำนี่ตลอดเวลา จำเป็นต้องมีความนิ่งสงบ และถ้าอยากเป็นคนพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นเสมอทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ ความเห็นอกเห็นใจ มิตรภาพ และความเข้าใจย่อมต้องการความนิ่งสงบ ถ้าปรารถนาจะเป็นเจ้าภาพที่ร่าเริงกระฉับกระเฉง มิใช่เอื้อเพื่อแค่อาหารกับสถานที่ แต่ให้ทั้งความคิด จิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณ ผู้เชื่อจำต้องรับความนิ่งสงบก่อน (จอยซ์ ฮันเกตต์ 1993, น. 25) ความจริงนี้ทำให้ผู้เชื่อเข้าใจว่าความสงบทำให้ผู้เชื่อได้พบการพักสงบในพระเจ้า ซึ่งสอดคล้องกับ คำกล่าวของ ออกัสติน แห่งฮิปโป (ค.ศ.354 – 430) ว่า “You have made me for yourself and my heart is restless until I can find rest in you พระเจ้าสร้างฉันมาเพื่อพระองค์ และหัวใจของฉันจะไม่สงบจนกว่าจะได้พบการพักสงบในพระองค์”

ผู้ศึกษาเติบโตในครอบครัวคริสเตียน แต่เนื่องด้วยความอ่อนแอของมนุษย์ จึงนำมาซึ่งการทำบาปต่อพระเจ้าและต่อผู้อื่น เช่นเดียวกับพ่อของผู้ศึกษาที่เป็นมนุษย์คนหนึ่ง ที่อ่อนแอ จึงละเลยในการดูแลครอบครัว ทำบาปต่อพระเจ้าและครอบครัว ความบาปนั้นส่งผลมาถึงลูกๆ ทำให้ผู้ศึกษามีบาดแผลทางใจเกี่ยวกับครอบครัว บาดแผลจากการถูกทำร้ายร่างกาย ผู้เชื่อทั้งหลายต่างรู้ และเข้าใจว่าการดำเนินชีวิตของคริสเตียนคือต้องนมัสการ อธิษฐาน

อ่านพระคัมภีร์ และสามัคคีธรรมกับผู้เชื่อคนอื่นๆ ผู้ศึกษาได้ปฏิบัติตามสิ่งเหล่านี้อย่างสม่ำเสมอ อยากรู้ก็ตามจิตใจไม่สงบ ความคิดและบาดแผลต่างๆ ยังคงรบกวนจิตใจ รู้สึกเจ็บปวด และเป็นสิ่งปิดกั้นความสัมพันธ์กับพระเจ้า เมื่อผู้ศึกษาอายุ 20 ปี เป็นช่วงเวลาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษา ได้พบกับพี่เลี้ยงฝ่ายจิตวิญญาณ และได้เข้าสู่การรักษาบาดแผลในจิตใจโดยการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญผ่านทาง การอ่าน การคิด การเขียน การเดิน การจินตนาการ การวาด และการฟัง และการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญเหล่านี้ค่อยๆ นำให้เห็นตนเองในมุมมองของพระเจ้าสู่การอภัยให้ผู้อื่น อภัยให้ตัวเอง และก้าวข้ามความเจ็บปวดในจิตใจได้พบความสงบในด้านจิตใจ ความคิด นำสู่การเติบโตเป็นผู้ใหญ่อีกระดับหนึ่งทั้งทางด้านสังคม อารมณ์ และจิตวิญญาณ

ปัจจุบันมีวรรณกรรมของคณะนิกายคาทอลิกที่เกี่ยวกับการเดินภาวนาด้วยใจใคร่ครวญ และมีบทความที่เป็นสื่อการสอนเกี่ยวกับ การอ่านภาวนาพระคำของพระเจ้าด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (lectio Divina) ของพี่น้องโปรเตสแตนต์ มีคู่มือการเฝ้าเดี่ยวประจำวัน อีกทั้งยังมีวรรณกรรมของ สตีฟ เทย์เลอร์ เรื่อง การฟังเสียงพระเจ้า และการใคร่ครวญพระวจนะ วรรณกรรมจะนำผู้เชื่อให้เข้าใจว่าการใช้เวลาสงบเงียบกับพระเจ้า คือการให้ออกาสพระวิญญาณนำเข้าไปสู่ความจริงเพื่อการสำแดงชีวิตคริสเตียนที่เป็นแบบอย่างแก่ผู้อื่นทั้งในทางความเชื่อ และการดำรงชีวิต โดยผ่านทาง การใคร่ครวญ ตรัสตรง หรือภาวนาพระวจนะของพระเจ้า ทั้งนี้จึงกระทำสิ่งเหล่านี้โดยการ ฟังพาพระวิญญาณบริสุทธิ์ อีกทั้งยังมีหนังสือ เอ็ดมันด์ ชาน เรื่อง เติบโตลึกในพระเจ้า ผสมผสาน ศาสนศาสตร์และการอธิษฐาน หนังสือแนะนำผู้อ่านให้เข้าใจว่าปัจจัยสำคัญของการติดตามพระเจ้า คือการเติบโตลึกในพระเจ้าผ่านทาง การอธิษฐาน และนำไปสู่วินัยด้านการอธิษฐาน นอกจากนี้ยังมีหนังสืออีกหลายเล่มกล่าวถึงวินัยฝ่ายจิตวิญญาณ และการใคร่ครวญภาวนา แต่ทั้งนี้ไม่มีคู่มือหรือกระบวนการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญระหว่างผู้เชื่อกับพระเจ้าอย่างครอบคลุม ทั้งทางด้าน การอ่าน การพูด การคิด การเขียน การเดิน การมอง การจินตนาการ การวาด การรับกลิ่น การสัมผัส การฟัง สำนวญชีวิตจิตวิญญาณและการสารภาพบาป

ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงเป็นที่มาให้ผู้ศึกษาอยากศึกษา และจัดทำคู่มือเพื่อการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เพื่อสร้างคู่มือในการช่วยผู้เชื่อให้ฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ และเพื่อเป็นทางเลือกให้กับผู้เชื่อในการสร้างความสัมพันธ์กับพระเจ้าตามวิธีการคิดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การเขียนด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การวาดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การเดินด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การจินตนาการด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การมองด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การฟังด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การสัมผัสด้วยใจ อย่างใคร่ครวญ การรับกลิ่นด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การอ่านด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การพูดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ สำนวญชีวิตจิตวิญญาณและการสารภาพบาปด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

1.2 โจทย์การศึกษา

ศึกษาการภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญทั้งในประวัติศาสตร์ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน โดยให้อยู่ในกรอบของการภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ 12 ประเภท

1. การอ่านด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Lectio Divina)
2. การรับกลิ่นด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
3. สำนวณชีวิตจิตวิญญาณและการสารภาพบาปด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
4. การคิดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
5. การเขียนด้วยใจอย่างใคร่ครวญโดยบันทึกประสบการณ์กับอิมมานูเอล
6. การเดินด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
7. การจินตนาการด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
8. การมองด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
9. การฟังด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
10. การสัมผัสด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
11. พุดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
12. การวาดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

1.3 วัตถุประสงค์การศึกษา

1. เพื่อสร้างคู่มือหลากหลายรูปแบบให้แก่ผู้เชื่อในการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
2. เพื่อให้คริสตจักรสามารถนำคู่มือการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญไปใช้ในการสร้างสาวก

1.4 ขอบเขตการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้เป็นการศึกษาค้นคว้าแบบประยุกต์เพื่อนำเนื้อหาที่ได้ไปจัดทำคู่มือการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญในรูปแบบต่างๆ

1.5 ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. คู่มือการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญสามารถให้ทักษะที่หลากหลายแก่ผู้เชื่อในการสร้างความสัมพันธ์กับพระเจ้า

1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ

การฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ หมายถึงกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในด้านจิตใจ อารมณ์ภายในตนเอง เข้าใจผู้อื่นและสรรพสิ่งต่างๆ ให้สอดคล้องกับความเป็นจริง โดยผ่านกระบวนการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญที่หลากหลายกิจกรรม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้เป็นเป็นการศึกษาเกี่ยวกับคู่มือการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ทักษะ และกระบวนการแก่ผู้เชื่อที่หลากหลายในการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญและเพื่อให้คริสตจักรสามารถนำคู่มือการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญไปใช้ในการสร้างสาวก โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสาร วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาจัดทำคู่มือการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญดังนี้

2.1 ความหมายของการใคร่ครวญภาวนา

2.2 เหตุผลในการใคร่ครวญภาวนา

2.2.1 การใคร่ครวญภาวนานำไปสู่การรักษาใจที่ปวดร้าว การพักสงบ การสรรเสริญ

2.2.2 การใคร่ครวญภาวนาเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิตที่ถวายพระเกียรติแด่พระเจ้า

2.2.3 การใคร่ครวญภาวนาคือการดำรงชีวิตของคริสตชนที่ได้รับพระคุณ

2.2.4 การใคร่ครวญภาวนานำไปสู่การเกิดผล

2.2.5 การใคร่ครวญภาวนานำไปสู่การเติบโตอย่างลึกในพระเจ้า

2.3 ลักษณะการใคร่ครวญภาวนาแบบคริสตชน

2.4 อุปสรรคในการใคร่ครวญภาวนา

2.5 พัฒนาการของการใคร่ครวญภาวนา

2.6 บุคลิกภาพกับการใคร่ครวญภาวนา

2.7 แนวคิดในการใคร่ครวญภาวนา

2.8 รูปแบบการเรียนของคนไทยและการใคร่ครวญภาวนา

2.8.1 การเป็นสาวกและการใคร่ครวญภาวนา

2.9 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ความหมายของการใคร่ครวญภาวนา

การใคร่ครวญภาวนาพระคำของพระเจ้าเป็นก้าวแรกที่จะนำไปสู่ก้าวต่อไปคือการทำตามพระทัยของพระเจ้า พระคำที่เข้าไปในใจของผู้เชื่อผ่านทาง การใคร่ครวญภาวนาจะมีอิทธิพลชำระและเปลี่ยนความคิดค่านิยมของผู้เชื่อ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามมา บุคคลที่ใคร่ครวญภาวนาพระคำทุกวันจะมีแนวโน้มในการเชื่อฟังพระคำได้มากขึ้น และพระเจ้าทรงต้องการให้ผู้เชื่อฝึกตนในทางของพระเจ้าคือการใคร่ครวญภาวนาพระคำของพระเจ้า ดังโยชูวาได้รับคำกำชับจากพระเจ้า “อย่าให้หนังสือธรรมบัญญัตินี้ห่างจากปากของเจ้า แต่จงตรึกตรองตามนั้นทั้งกลางวันและกลางคืน เพื่อเจ้าจะได้ระวังที่จะทำตามข้อความทุกประการที่เขียนไว้นั้น แล้วเจ้าจะมีความเจริญและประสบความสำเร็จ” (โยชูวา 1:8)

Contemplation แปลตามพจนานุกรม หมายความว่า การเข้าฌาน การครุ่นคิดอยู่ในใจ การคิดคะเนใจไตร่ตรอง การเพ่งพิจารณาดู การมุ่งหมาย ในศาสนาพุทธแปลว่า “ทำสมาธิ” หรืออีกคำหนึ่ง meditate หมายถึง ใคร่ครวญ คิดตรึกตรอง คิดทบทวน ทำความเข้าใจ ย่อยให้ละเอียด เพื่อประยุกต์บทเรียนมาใช้กับชีวิต ตรงกับความหมายภาษาฮีบรูคำว่า "เคี้ยวเอื้อง" **הַגָּה** (hagah) ตรึกตรอง รำพึง และในภาษากรีก **μελέτη** (meleti) ศึกษา ตรึกตรอง ใคร่ครวญ **μάσημα** (masema) เคี้ยวเอื้อง

การฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในด้านจิตใจ อารมณ์ภายในตนเอง เข้าใจผู้อื่นและสรรพสิ่งต่างๆ ให้สอดคล้องกับความเป็นจริง โดยผ่านกระบวนการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญที่หลากหลายกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. การอ่านด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Lectio Divina)
2. การรับกลิ่นด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
3. สำนวชีวิตจิตวิญญาณและการสารภาพบาปด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
4. การคิดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
5. การเขียนด้วยใจอย่างใคร่ครวญโดยบันทึกประสบการณ์กับอิมมานูเอล
6. การเดินด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
7. การจินตนาการด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
8. การมองด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
9. การฟังด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
10. การสัมผัสด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
11. พุดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
12. การวาดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

ประสิทธิ์ แซ่ตั้ง, (2554) ได้ให้ความหมายของการใคร่ครวญภาวนาว่าเป็นกระบวนการที่พระวณะของพระเจ้าเข้าไปในหัวใจของผู้เชื่อ และผ่านเข้าไปในจิตวิญญาณของผู้เชื่อ เป็นการนำมาซึ่งพลังอำนาจแห่งชีวิต "การใคร่ครวญภาวนาเป็นเครื่องบดย่อยอาหารสำหรับจิตวิญญาณ" นอกจากนี้ ริค วอร์เรน ผู้เขียนหนังสือ*ชีวิตที่เคลื่อนไปด้วยวัตถุประสงค์* ให้ความหมายของการใคร่ครวญว่าเป็นการยึดมั่นในพระวณะของพระเจ้า ส่วนพระคัมภีร์เรียกการใคร่ครวญว่า "การภาวนา" สำหรับหลายคน เมื่อได้ยินคำว่าภาวนามักนึกถึงการภาวนาสมาธิโดยการทำจิตให้ว่างเปล่า และล่องลอยไป การกระทำเช่นนั้นตรงข้ามกับการภาวนาใคร่ครวญในพระคัมภีร์ การใคร่ครวญคือการคิดอย่างจดจ่อ ซึ่งต้องใช้ความพยายามอย่างจริงจัง เพราะเป็นการใคร่ครวญพระคำของพระเจ้า และเป็นการคิดทบทวนซ้ำแล้วซ้ำอีกในสมอง Oyakhilome Chris, (2018) เสริมว่า การใคร่ครวญภาวนาคือกระบวนการคิดที่ใช้งานได้ โดยการศึกษาพระวณะ การอธิษฐาน และการทูลขอให้พระเจ้าทรงประทานให้มีความเข้าใจโดยทางพระวิญญาณ ผู้ทรงได้สัญญาว่าจะนำผู้เชื่อทุกคน "ไปสู่ความจริง" นอกจากนี้ สตีฟ เทย์เลอร์ กล่าวถึงความแตกต่างระหว่างการใคร่ครวญของคริสเตียน และการทำสมาธิของพุทธว่า Meditation หรือ "Contemplation" ของคริสเตียน (จะเรียกว่า "การใคร่ครวญ") ไม่เหมือนการทำสมาธิหรือการเข้าฌานของพุทธศาสนา คริสเตียนบางคนอาจเป็นห่วงว่าเมื่อทำการใคร่ครวญหรือการภาวนาในฐานะเป็นคริสเตียน อาจจะเข้าสู่สภาวะบางอย่างที่เคยประสบมาเมื่อยังนับถือศาสนาพุทธ แต่จะไม่ใช่เช่นนั้น เพราะการภาวนาไม่ได้เน้นการให้จิตให้ว่างเปล่าหรือการถอดจิต แต่เป็นการเน้นให้จิตใจเต็มด้วยพระเจ้าผ่านถ้อยคำของพระองค์

เมื่อพิจารณาการให้ความหมายคำว่า การใคร่ครวญภาวนาของทั้งสามท่าน จะพบว่าการใคร่ครวญภาวนาเป็นกระบวนการคิดอย่างจดจ่อ ซึ่งต้องใช้ความพยายามอย่างจริงจัง เป็นเครื่องบดย่อยอาหารสำหรับจิตวิญญาณของผู้เชื่อ โดยมีพระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงเป็นประธานให้ผู้เชื่อมีความเข้าใจเพื่อจะนำไปสู่ความจริง" การใคร่ครวญของคริสเตียน และการทำสมาธิของพุทธศาสนามีความแตกต่างกัน การทำสมาธิของพุทธศาสนาคือการภาวนาสมาธิโดยการทำจิตให้ว่างเปล่า และล่องลอยไป แต่การใคร่ครวญของคริสเตียนจะเน้นให้จิตใจเต็มด้วยความจริงของพระเจ้าผ่านถ้อยคำของพระองค์

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าการใคร่ครวญภาวนาสามารถเป็นกระบวนการที่ค่อยๆ เปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้เชื่อให้สามารถเอาชนะการทดลองในด้านจิตใจ อารมณ์ภายในตนเอง เข้าใจผู้อื่น และสรรพสิ่งต่างๆ โดยที่ผู้ใช้ความพยายามอย่างจริงจังของผู้เชื่อในการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญกรณีตัวอย่างชีวิตของพระเยซูคริสต์ถึงแม้ว่าพระองค์ต้องอดอาหารถึงสี่สิบวันร่างกายอ่อนกำลังแต่จิตวิญญาณของพระองค์เข้มแข็งจากการที่พระองค์ได้แสวงหาพระเจ้า และใคร่ครวญภาวนาถึงพระวณะของพระเจ้า และพระองค์ใช้พระวณะของพระเจ้าเพียงไม่กี่คำเป็นเครื่องมืออาวุธที่ทรงพลังในการปะทะกับศัตรูของพระองค์

2.2 เหตุผลในการไคร่ครวญภาวนา

การไคร่ครวญภาวนาไม่ได้มีไว้สำหรับผู้รับใช้พระเจ้าเท่านั้น แต่สำหรับคริสตชนทุกคน เป้าหมายของการไคร่ครวญภาวนาของคริสตชน คือการให้พระเจ้ามีส่วนในชีวิต เป็นพระเจ้านิรันดร เพราะแม้ว่าผู้เชื่อที่เชื่อวางใจในพระบุตรได้รับชีวิตนิรันดร เข้าสู่ครอบครัวของพระเจ้า มีชีวิตกลายเป็นบุตรของพระองค์ แต่ถึงกระนั้นผู้เชื่อยังต้องดำรงชีวิตเพื่อสร้างความสัมพันธ์กับพระเจ้าเพื่อนำไปสู่ความสมบูรณ์ในพระองค์ โดยใช้สองแนวทางควบคู่กันไป คือการขัดอุปสรรคที่ขัดขวางการเติบโตด้านชีวิตจิตวิญญาณโดยการใช้เครื่องมือ และวิธีการต่างๆ ที่ช่วยส่งเสริมให้ชีวิตจิตวิญญาณเติบโต กล่าวคือการมีวินัยฝ่ายจิตวิญญาณโดยการใช้เครื่องมือและวิธีการต่างๆ ที่หลากหลายของผู้เชื่อที่ร่วมมือกับพระคุณของพระเจ้า ซึ่งมีความสอดคล้องกับคำกล่าวของ สาธน์ญ บุนยเกียรติ, (2017) กล่าวว่า “พระเจ้าตรีเอกภาพทรงเป็นแบบอย่างให้ผู้เชื่อในการรักษาความสัมพันธ์ของพระองค์ทั้งสามพระภาค และยังทรงเป็นแบบอย่างให้ผู้เชื่อในการสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหลากหลายแต่มีเป้าหมายเพื่อพระเจ้าองค์เดียวเท่านั้น” (สาธน์ญ บุนยเกียรติ, 2017, น. 102)

ไม่มีนิสัยอื่นใดที่สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้เชื่อได้มากกว่า และทำให้คุณเป็นเหมือนพระเยซูมากกว่าการไคร่ครวญ เมื่อผู้เชื่อใช้เวลาไคร่ครวญความจริงของพระเจ้า ไคร่ครวญอย่างจริงจังถึงแบบอย่างของพระคริสต์ คือผู้เชื่อกำลังจะรับการเปลี่ยนแปลงให้เป็นเหมือนพระองค์ ด้วยรัศมีที่เพิ่มพูนขึ้น (2 คร. 3:18) (Oyakhilome Chris, 2018) อย่างไรก็ตามการไคร่ครวญภาวนายังส่งผลต่อชีวิตของผู้เชื่อในหลายด้านดังต่อไปนี้

2.2.1 การไคร่ครวญภาวนานำไปสู่การรักษาใจที่ปวดร้าว การพักสงบ การสรรเสริญ

จอยซ์ ฮักเกตต์, (1993) กล่าวว่า “ผลของการนิ่งฟังเสียงของพระเจ้า นำไปสู่การรักษาใจที่ปวดร้าว การพักสงบ การสรรเสริญ” (จอยซ์ ฮักเกตต์, 1993, น.181) ซึ่งเป็นจริงในชีวิตของผู้ศึกษา เนื่องด้วยความอ่อนแอของมนุษย์ จึงนำมาซึ่งการทำบาปต่อพระเจ้า และต่อผู้อื่น เช่นเดียวกับพ่อของผู้ศึกษาที่เป็นมนุษย์คนหนึ่งที่ยอ่อนแอ จึงละเลยในการดูแลครอบครัว ทำบาปต่อพระเจ้าและครอบครัว ความบาปนั้นส่งผลมาถึงลูกๆ ทำให้ผู้ศึกษามีบาดแผลทางใจเกี่ยวกับครอบครัว บาดแผลจากการถูกทำร้ายร่างกาย ผู้เชื่อทั้งหลายต่างรู้และเข้าใจว่าการดำเนินชีวิตของคริสเตียนคือต้องนมัสการ อธิษฐาน อ่านพระคัมภีร์ และสามัคคีธรรมกับผู้เชื่อคนอื่นๆ ผู้ศึกษาได้ปฏิบัติตามสิ่งเหล่านี้อย่างสม่ำเสมอ อย่างไรก็ตามจิตใจไม่สงบ ความคิดและบาดแผลต่างๆ รบกวนจิตใจ รู้สึกเจ็บปวด และเป็นสิ่งปิดกั้นความสัมพันธ์กับพระเจ้า เมื่อผู้ศึกษาอายุ 20 ปี เป็นช่วงเวลาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษา ได้พบกับพี่เลี้ยงฝ่ายจิตวิญญาณ และได้เข้าสู่การรักษาบาดแผลในจิตใจโดยการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างไคร่ครวญผ่านทาง การอ่าน การคิด การเขียน การเดิน การ

จินตนาการ การวาด และการฟัง และการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญเหล่านี้ ค่อยๆ นำให้เห็นตนเองในมุมมองของพระเจ้า สู่การอภัยให้ผู้อื่น อภัยให้ตัวเอง และก้าวข้ามความเจ็บปวดในจิตใจ พบความสงบในด้านจิตใจ ความคิด นำสู่การเติบโตเป็นผู้ใหญ่อีกระดับหนึ่งทั้งทางด้านสังคม อารมณ์ และจิตวิญญาณ

2.2.2 การใคร่ครวญภาวนาเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิตที่ถวายพระเกียรติแด่พระเจ้า

"เหตุฉะนั้นเมื่อท่านจะรับประทานจะดื่ม หรือจะทำอะไรก็ตาม จงกระทำเพื่อเป็นการถวายพระเกียรติแด่พระเจ้า" (1 คร. 10:31) คริสตชนทุกคนต่างเคยได้ยินข้อพระคัมภีร์ดังกล่าว นักศาสนศาสตร์หรือผู้รับใช้พระเจ้าหลายๆ คน ต่างเคยสอนและตีความข้อพระคัมภีร์ข้อนี้ บ้างกล่าวว่า เป็นข้อพระคัมภีร์ที่เป็นมาตรฐานในการดำรงชีวิตคริสเตียน คือจงทำทุกสิ่งเพื่อถวายเกียรติแด่พระเจ้า อย่างไรก็ตามผู้เชื่อควรตั้งคำถามกับพระคัมภีร์ข้อนี้ว่า "ข้าพเจ้าควรทำประการใดจึงจะเป็นที่ถวายเกียรติพระเจ้า?" หรือพระเจ้าต้องการให้ข้าพเจ้าทำเช่นไร?

ในพระคริสตธรรมคัมภีร์พระเจ้ามักจะตรัสผ่านถ้อยคำของพระองค์ให้กับผู้นำชนชาติอิสราเอล กษัตริย์ ผู้เผยพระวจนะ และการทรงสร้างทั้งสิ้นก็สำเร็จโดยพระองค์ทรงตรัสเมื่อพระคัมภีร์ให้สำแดงให้ผู้เชื่อเห็นชัดเจนว่า พระเจ้าทรงทำงานของพระองค์ผ่านถ้อยคำ ฉะนั้นคริสตชนควรมีชีวิตแห่งการใคร่ครวญภาวนาพระวจนะของพระเจ้าเพื่อที่จะรู้และเข้าใจว่าอะไรเป็นที่ถวายเกียรติแด่พระเจ้า และอะไรเป็นที่พอพระทัยพระเจ้า พระเยซูตรัสสอนว่า "แกะของเราย่อมฟังเสียงของเรา เรา รู้จักแกะเหล่านั้น และแกะนั้นก็ตามเรา" (ยน. 10:27) สตีฟ เทย์เลอร์ กล่าวว่า "โดยส่วนมากเสียงของพระเจ้าจะมาถึงเราในลักษณะเสียงเบาๆ" เช่นเดียวกับที่มาถึงเอลียาห์ (1 พงศ์กษัตริย์ 19:12) มักจะไม่ได้ยินด้วยหูแต่ได้ยินภายในจิตใจ และนี่อาจเป็นสาเหตุที่ผู้เชื่อได้ยินไม่บ่อยนัก ถ้าชีวิตและจิตใจของผู้เชื่อไม่สงบเพียงพอ อาจไม่สามารถได้ยินพระองค์ได้ ถ้าผู้เชื่อยุ่งๆ ในภารกิจส่วนตัว หรือแม้แต่การรับใช้ อาจสามารถพลาดในการได้ยินเสียงพระเจ้า

ดังนั้นอาจสามารถกล่าวได้ว่า การที่คริสตชนจะสามารถรู้จักน้ำพระทัยขอพระเจ้า เพื่อดำเนินชีวิตที่ถวายเกียรติแด่พระเจ้า ต้องเรียนรู้ในการฝึกปฏิบัติในการฟังเสียงของพระเจ้าโดยการใคร่ครวญภาวนาพระวจนะของพระเจ้า เพราะโดยส่วนมากพระเจ้าจะตรัสกับผู้เชื่อผ่านทางถ้อยคำของพระองค์ ไม่เพียงเท่านั้นการฝึกปฏิบัติฟังเสียงของพระเจ้าโดยการใคร่ครวญภาวนาพระวจนะของพระเจ้า จะนำผู้เชื่อไปสู่ชีวิตและจิตใจที่สงบ ดังคำกล่าวของ วอร์เรน ดับเบิลยู, (2002) "จิตใจเป็นศูนย์กลางเพื่อรับการเปิดเผยของพระเจ้าในชีวิตของผู้เชื่อ ฉะนั้นจึงฝึกปฏิบัติในการฟังเสียงของพระเจ้าโดยการใคร่ครวญภาวนาท่ามกลางความยุ่ง

วุ่นวายแต่ละวัน เพื่อที่จะได้ยินสิ่งที่พระองค์ต้องการตรัสจริงๆ” (วอร์เรน ดับเบิลยู. 2002, น. 85) เมื่อชีวิตของผู้เชื่อขาดการฝึกปฏิบัติในการใคร่ครวญภาวนา อาจพบว่าตัวเองยุ่งอยู่กับการทำงานเพื่อพระเจ้าแทนที่จะอยู่กับพระองค์ ความลึกซึ้งกับพระเจ้าได้สูญหายไป และจิตวิญญาณของผู้เชื่อเป็นจิตวิญญาณที่อ่อนกำลังเช่นเดียวกับเอซาว ที่ได้แลกเปลี่ยนสิทธิบุตรหัวปีกับต้มถั่วแดงแค่หนึ่งชาม แทนที่จะถวายพระเกียรติแด่พระเจ้า แต่เป็นการกระทำเพื่อตนเอง

เอ็ดมันด์ ชาน, (2020) กล่าวว่า “การที่เราได้จัดเวลาให้กับพระเจ้านั้นหมายความว่าเราเอาตัวเป็นศูนย์กลาง ที่จริงแล้วพระเจ้าเป็นผู้จัดเวลาให้เราต่างหาก” (เอ็ดมันด์ ชาน. 2020, น. 247) จำเป็นอย่างมากที่คริสตชนควรฝึกฝนตนเองในการใคร่ครวญภาวนา เพราะการใคร่ครวญภาวนาพระวจนะของพระเจ้านั้นไม่ได้เป็นการจัดเวลาบางเวลาให้กับพระเจ้าแต่เป็นการใช้เวลาทั้งวันให้พระเจ้า โดยการเริ่มต้นจากการฝึกปฏิบัติใคร่ครวญภาวนาอย่างมีวินัยเพื่อไปสู่ชีวิตจิตใจแห่งการใคร่ครวญภาวนาท่ามกลางความวุ่นวายในแต่ละวัน Willard Dallas, (1999) กล่าวว่า “วินัยฝ่ายจิตวิญญาณคือกิจกรรมของความคิดและร่างกายที่กระทำอย่างมีเป้าหมาย” (Willard Dallas, 1999, P. 79) ชีวิตคริสตชนที่ถวายพระเกียรติแด่พระเจ้า และเป็นชีวิตที่พอพระทัยพระเจ้าคือชีวิตที่ไม่ขาดการใคร่ครวญพระวจนะของพระเจ้า เป็นการใคร่ครวญภาวนาอย่างมีเป้าหมาย นำมาซึ่งจิตใจที่พัสกบในพระเจ้า และได้รับกำลังใหม่จากพระเจ้า

2.2.3 การใคร่ครวญภาวนาคือการดำรงชีวิตของคริสตชนที่ได้รับพระคุณ

การพัฒนาชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณมีหลากหลายรูปแบบที่นำไปให้ผู้เชื่อมีชีวิตติดสนิทกับพระเจ้า ตัวอย่างที่ชัดเจนที่สุด คือการใคร่ครวญภาวนา เมื่อผู้เชื่อใช้เวลากับการใคร่ครวญภาวนา นั้นหมายถึงผู้เชื่อปล่อยให้จิตวิญญาณมีพื้นที่สำหรับหายใจ เป็นช่วงเวลาแห่งการสนิทสนมกับพระเจ้า การใคร่ครวญภาวนาไม่ได้เป็นเพียงแค่การขอสิ่งต่างๆ แต่เป็นการปรับตัวเข้าหาพระเจ้า และน้ำพระทัยพระองค์

เมื่อผู้เชื่อแสวงหาพระเจ้าผ่านการใคร่ครวญภาวนา จะได้รับการเติมเต็มโดยพระวิญญาณบริสุทธิ์ ในทางกลับกันชีวิตที่ขาดการใคร่ครวญภาวนาจะนำไปสู่ความเหือดแห้งในชีวิต หลากหลายบทความอธิบายเรื่องการใคร่ครวญภาวนา สร้างความเข้าใจแก่ผู้เชื่อ แต่สิ่งสำคัญคือการใคร่ครวญภาวนาไม่ได้สมบูรณ์ในตัวมันเอง ไม่ได้ทำให้พระเจ้าพึงพอใจ แต่นำผู้เชื่อเข้าหาพระเจ้าโดยการพึ่งพาพระวิญญาณบริสุทธิ์ ผู้เชื่อไม่สามารถฝึกฝนการใคร่ครวญภาวนาด้วยกำลังตนเอง เพราะการมีวินัยในตนเองนั้นย่อมน้อยไม่เพียงพอ จึงต้องพึ่งพระคุณพระเจ้า (Breakthrough Men 2016 Camp Guidebook, อ้างใน Christlike) ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ฟิลิป แลงซี, (2010) ว่า “การมีวินัยฝ่ายจิตวิญญาณคือการ

ดำรงชีวิตของคริสตชนที่ได้รับพระคุณแล้ว” และยังกำชับผู้เชื่อไว้ว่า “เมื่อผู้เชื่อได้รับพระคุณแล้ว ให้รู้จักกตัญญูรู้คุณต่อพระคุณ” (ฟิลิป แองซี, 2010, น.14) เปาโลเข้าใจดีกว่า พระคุณเป็นสิ่งที่ได้มาในขณะที่ผู้เชื่อไม่สมควรจะได้รับเลยแม้แต่น้อย (รม. 5:8) เพราะพระเจ้าทรงหยิบยื่นพระคุณนี้ให้ด้วยพระองค์เอง มิใช่เกิดจากผลแห่งการกระทำของผู้เชื่อ ฉะนั้นการดำเนินชีวิตในทางของพระเจ้า และรักษาความสัมพันธ์กับพระองค์นั้นไม่ได้มาซึ่งพระคุณ แต่เพราะผู้เชื่อได้รับพระคุณแล้ว จึงสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องดำเนินชีวิตในทางของพระเจ้า และรักษาความสัมพันธ์กับพระองค์ ฟิลิป แองซี, (2010) อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า “ทางของพระเจ้าเป็นทางที่ไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าเรามีผลงานอะไร แต่ขึ้นอยู่กับสิ่งที่พระองค์ได้ทรงกระทำ เราไม่ต้องไขว่คว้าเพื่อให้ได้มา เพียงแต่ให้เรากระทำตามเท่านั้น”(ฟิลิป แองซี, 2010, น. 64)

จากเหตุผลดังกล่าวสอดคล้องกับคำกล่าวของ เมอร์ตัน โทมัส (Merton Thomas) ว่า “การใคร่ครวญไม่ใช่เทคนิคทางจิตวิทยา แต่เป็นศาสนศาสตร์แห่งพระคุณ” คริสตชนควรฝึกปฏิบัติในการใคร่ครวญภาวนาเพราะนี่เป็นพื้นที่สำหรับการหายใจของชีวิตฝ่ายจิต วิญญาณ และไม่เพียงเท่านั้นการใคร่ครวญภาวนาบ่งบอกว่าผู้เชื่อเป็นคริสตชนที่ได้รับพระคุณ และตอบแทนพระคุณพระเจ้า ถ้าต้องการเป็นพยานถึงพระคุณของพระเยซูคริสต์ในสังคมปัจจุบันซึ่งเต็มไปด้วยการเรียกร้องให้ทำโน่นทำนี่ตลอดเวลา ผู้เชื่อจำเป็นต้องมีความสงบ และความสงบเริ่มต้นจากการใคร่ครวญภาวนา เพราะมีเพียงผู้ที่ได้รับพระคุณเท่านั้นที่สำแดงพระคุณได้

2.2.4 การใคร่ครวญภาวนานำไปสู่การเกิดผล

“อย่าให้หนังสือธรรมบัญญัตินี้ห่างจากปากของเจ้า แต่จงตรึงตรองตามนั้นทั้งกลางวันและกลางคืน เพื่อเจ้าจะได้ระวังที่จะทำตามข้อความทุกประการที่เขียนไว้แล้วแล้วเจ้าจะมีความเจริญ และประสบความสำเร็จ” (ยชว.1:8) จากพระคำตอนนี้ชี้ให้ผู้เชื่อเข้าใจอย่างชัดเจนว่า การตรึงตรอง หรือการใคร่ครวญพระวจนะของพระเจ้า จะนำผู้เชื่อเกิดผลในชีวิต เป็นพระสัญญาของพระเจ้าที่ตรัสกับโยชูวา และเป็นจริงในชีวิตของท่าน ฉะนั้นถ้าผู้เชื่อคนใดดำเนินตามพระคำของพระเจ้า สิ่งต่างๆ ที่เกิดในชีวิตของโยชูวา จะเกิดขึ้นจริงในชีวิตของตนเองเช่นกัน

จากข้อพระคัมภีร์ โยชูวา 1: 8 องค์พระผู้เป็นเจ้าได้เน้นความสำคัญของการใคร่ครวญ และสิ่งที่จะเกิดขึ้นในชีวิตของผู้เชื่อ คือความเจริญรุ่งเรืองในทุกด้าน และความสำเร็จที่ยั่งยืน สกุกุณี เกรียงชัยพร, (2019) ชี้ให้เห็นความสำคัญของชีวิตจิตวิญญาณของคริสเตียน ว่าคือศูนย์บัญชาการของการใช้ชีวิต และการทำพันธกิจ ดังนั้นถ้าผู้เชื่อต้องการให้พันธกิจเติบโต เกิดผล และเคลื่อนไปข้างหน้าเพื่อสร้างผลกระทบต่อผู้อื่น

การรักษาความสัมพันธ์กับพระเจ้าโดยการใคร่ครวญภาวนาเป็นสิ่งสำคัญ (สกุณี เกรียงชัยพร, 2019, น.173)

การเติบโตฝ่ายจิตวิญญาณ คือการบรรลุเป้าหมายด้านการมาเป็นเหมือนองค์พระเยซูคริสต์เพื่อเกิดผลมากขึ้น หลังจากการได้รับความรอด คริสเตียนทุกคนได้เริ่มกระบวนการของการเติบโตฝ่ายจิตวิญญาณด้วยความตั้งใจที่จะเติบโตอย่างเต็มที่ โดยการเริ่มต้นทำบางสิ่งบางอย่างในส่วนของตนเองเป็นกระบวนการดูแลจิตวิญญาณอย่างต่อเนื่อง ตามที่อัครทูตเปาโลกล่าวว่าเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องซึ่งจะไม่มีวันสิ้นสุดในชีวิตนี้ ในพระธรรมฟิลิปปี 3:12-14 เปาโลกล่าวว่า “ไม่ใช่ข้าพเจ้าได้รับแล้วหรือดีพร้อมแล้ว แต่ข้าพเจ้ากำลังบากบั่นมุ่งไปเพื่อที่จะฉวยไว้ เพราะพระเยซูคริสต์ทรงฉวยข้าพเจ้าไว้” และเช่นเดียวผู้เชื่อทั้งหลาย ต้องเคี่ยวเข็ญตัวเองอย่างต่อเนื่องเพื่อไปสู่ความรู้ที่ลึกล้ำของพระเจ้าในพระคริสต์ และเกิดผลในการรับใช้ Oyakhilome Chris, (2018) กล่าวว่า “สำหรับคริสเตียนการใคร่ครวญพระวจนะไม่ใช่ทางเลือก แต่เป็นบางสิ่งที่คุณต้องทำอย่างต่อเนื่อง”

ดังนั้นสำหรับคริสตชนการเน้นชีวิตภายในเพื่อสำแดงออกมาสู่ชีวิตภายนอก และการดูแลชีวิตจิตวิญญาณจึงเป็นปัจจัยหลักในการเกิดผลในชีวิตการรับใช้ เพราะชีวิตจิตวิญญาณ คือศูนย์บัญชาการของการใช้ชีวิตและการทำพันธกิจ และการดูแลชีวิตจิตวิญญาณ เพื่อนำไปสู่การเกิดผลในงานรับใช้ที่พระคัมภีร์ชี้ให้ผู้เชื่อเห็นชัดเจน คือการใคร่ครวญพระวจนะของพระเจ้า (ยฮว.1:8)

2.2.5 การใคร่ครวญภาวนานำไปสู่การเติบโตลึกในพระเจ้า

เมื่อผู้เชื่อตัดสินใจรับเชื่อพระเยซูคริสต์เป็นพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด คือการแสวงหาการครอบครองหรือสร้างความสัมพันธ์กับพระองค์ โดยผ่านการอธิษฐาน การขอบพระคุณ การอ่านพระคัมภีร์และการนมัสการ หรือที่รู้จักกันว่าเป็นการเฝ้าเดี่ยว นอกจากนั้นผู้เชื่อควรมีการใช้เวลาร่วมกันกับพี่น้องคริสเตียนทั้งในคริสตจักร และครอบครัวเพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ และเรียนรู้จักพระเจ้าผ่านชีวิตของกันและกัน

การนมัสการ อ่านพระคัมภีร์ อธิษฐาน สัมผัสศีลธรรม การประกาศเป็นพยาน การรับใช้ และช่วยเหลือผู้อื่น สิ่งเหล่านี้ถูกนิยามจากกลุ่มอีแวนเจลิคอลว่าคือหัวใจหลักของการสร้างวินัยในชีวิตคริสเตียน ซึ่งมีการอ้างอิงจากพระธรรมกิจการ 2:42 “เขาทั้งหลายอุทิศตัวเพื่อฟังคำสอนของบรรดาอัครทูตและร่วมสามัคคีธรรม รวมทั้งหักขนมปังและอธิษฐาน” ซึ่งเป็นการสร้างวินัยฝ่ายจิตวิญญาณที่เน้นชุมชน (*Breakthrough Men 2016 Camp Guidebook*, อ้างใน Christlike)

แต่ในการศึกษาเรื่อง คู่มือการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ผู้ศึกษาได้เน้นวิธีการฝึกฝนวินัยฝ่ายวิญญาณในหลายรูปแบบซึ่งแตกต่างออกไปจากที่กล่าวมาอันได้แก่

- การนิ่งสงบ (Stillness)
- การเงียบ (Silence)
- การอยู่ตามลำพัง (Solitude)
- การสำรวจตัวเอง (Reflection)
- การภาวนาพระวาจา (Bible meditation)
- การใคร่ครวญ (Contemplation)

การฝึกฝนวินัยฝ่ายวิญญาณเหล่านี้จะช่วยคริสตชนให้มีใจในการละทิ้งการใช้ชีวิตแบบให้สิ่งภายนอกขับเคลื่อนไปสู่การใช้ชีวิตโดยให้ตัวตนภายในขับเคลื่อน ซึ่งจะช่วยพัฒนาความใกล้ชิดกับพระเจ้าให้ลึกซึ้ง และจะช่วยเคลื่อนผู้เชื่อจากการใช้ชีวิตอย่างตื่นเงินสู่การใช้ชีวิตอย่างลึกซึ้ง จากผิวเผินสู่การลงลึก นำไปสู่การรู้จักพระเจ้าและตัวเองดียิ่งขึ้น เพราะพระเจ้าทรงเตรียมพร้อมเสมอเพื่อให้ผู้เชื่อเติบโตลึกยิ่งขึ้นในพระองค์ (*Breakthrough Men 2016 Camp Guidebook*, อ้างใน Christlike)

การเติบโตของคริสเตียนต้องมีการจัดลำดับครั้งใหญ่เกี่ยวกับลำดับความสำคัญในชีวิต โดยเปลี่ยนจากการทำให้ตัวเองพอใจเป็นการทำให้พระเจ้าพอพระทัย และเรียนรู้ในการเชื่อฟังพระองค์ กุญแจสำคัญในการเติบโตคือความสม่ำเสมอ และความพยายามในการรักษาวินัยฝ่ายจิตวิญญาณสม่ำเสมอ การสร้างวินัยฝ่ายจิตวิญญาณ เช่น การอ่านหรือการศึกษา พระคัมภีร์ การอธิษฐาน การสวดภาวนา การรับใช้และการเป็นผู้อารักขา การภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ สิ่งสำคัญคือผู้เชื่อไม่ควรเข้มงวดกับเรื่องวินัยฝ่ายจิตวิญญาณเกินไป เพราะเป้าหมายของวินัยฝ่ายจิตวิญญาณมีไว้เพื่อช่วยผู้เชื่อ ไม่ใช่เพื่อทรมานผู้เชื่อ ฉะนั้นผู้เชื่อจึงต้องค้นหาว่าสิ่งไหนสามารถเสริมสร้างวินัยฝ่ายจิตวิญญาณได้ในแต่ละช่วงเวลาของชีวิต แต่ถึงกระนั้นก็ไม่มียุทธวิธีที่เป็นไปได้ หากปราศจากฤทธิ์อำนาจของพระวิญญาณบริสุทธิ์ที่อยู่ในผู้เชื่อ พระธรรมกาลาเทีย 5:16 บอกว่าผู้เชื่อต้อง "ดำเนินชีวิตตามพระวิญญาณ"

2.3 ลักษณะการใคร่ครวญภาวนาแบบคริสตชน

พระเยซูคริสต์ทรงสอนให้บรรดาสาวกใคร่ครวญภาวนาอย่างไม่ท้อถอย (ลก. 18:1) อาจารย์เปาโลก็สอนเช่นเดียวกัน ให้ภาวนาอย่างสม่ำเสมอ (1 ธส. 5:17, 2 ธส. 1:11, อฟ. 6:18, คส 1:3) คริสตชนผู้ศรัทธาด้วยความร้อนรนได้พยายามปฏิบัติตามคำสอนของพระเยซูคริสต์โดยการ

ใคร่ครวญภาวนาเสมอจนทำให้ชีวิตเป็นชีวิตแห่งการใคร่ครวญภาวนา พระวิญาณบรสิทุทฺธทรงให้อิสระกับผู้เชื่อในการเข้าหาพระเจ้า และวิธีดังต่อไปนี้เป็นทางเลือกให้ผู้เชื่อได้ศึกษาและนำไปปฏิบัติ

2.3.1 การใคร่ครวญภาวนาในชีวิตประจำวัน การใคร่ครวญภาวนาเวลาเช้า คำ ก่อนและหลังรับประทานอาหาร ก่อนทำกิจการสำคัญ เวลาเจ็บป่วยหรืออยู่ในความทุกข์ หรือในความชื่นชมยินดีคริสตชนสามารถใคร่ครวญภาวนาตามบทใคร่ครวญภาวนา เพลงสวด หรือใคร่ครวญภาวนาจากใจ สามารถภาวนาส่วนตัวหรือร่วมกับผู้อื่น การใคร่ครวญภาวนาควรเน้นคุณภาพ มีจิตใจอิสระ การภาวนาที่ดีย่อมหล่อเลี้ยงชีวิตจิตวิญาณ ออกัสตินแห่งฮิปโป (ค.ศ. 354 – 430) กล่าวว่า “การใคร่ครวญภาวนาเป็นการเพิ่มความเชื่อความวางใจและความรักต่อพระเจ้าเสมอ” (สมชัย พิทยาพงศ์พร. 2547) มีบุคคลในพระคัมภีร์หลายๆ คนที่เป็นแบบอย่างให้กับผู้เชื่อในใคร่ครวญภาวนาตามชีวิตประจำวัน ดาเนียลมีชีวิตที่เรียกว่า ชีวิตที่ต้องการอยู่เพื่อพระประสงค์ (ดนล. 1:8) และเป็นชีวิตแห่งการใคร่ครวญภาวนาทั้งเช้า กลางวันและเย็น (ดนล. 6:10) และชีวิตของพระเยซูคริสต์เองทรงเป็นแบบอย่างให้กับผู้เชื่อในการใคร่ครวญพระวาระของพระเจ้าเพื่อเอาชนะการทดลอง เช่นชีวิตที่ดำเนินไปตามพระวาระของพระเจ้าในถิ่นทุรกันดารที่พระองค์เอาชนะการทดลองของอำนาจชั่วร้ายของมาร แม้ร่างกายต้องอ่อนแรงเพราะความหิวโหยขาดอาหาร พระเยซูคริสต์ได้แสดงให้เห็นถึงชัยชนะของพระวาระของพระเจ้า กษัตริย์ดาวิดทรงเป็นแบบอย่างให้กับผู้เชื่อในการใคร่ครวญภาวนาในพระธรรมสวด 1: 2 กล่าวว่า “แต่ความปิติยินดีของผู้ผู้นั้นอยู่ในธรรมบัญญัติของพระยาห์เวห์ เขาใคร่ครวญธรรมบัญญัติของพระองค์ทั้งกลางวันและกลางคืน”

2.3.2 การใคร่ครวญภาวนาในการทำงานและกิจกรรมต่างๆ ในชีวิต อาจารย์เปาโลกล่าวว่า “เมื่อท่านจะกินจะดื่มหรือจะทำอะไรก็ตาม จงกระทำเพื่อถวายพระเกียรติแด่พระเจ้า” (1 คร. 10:31) มนุษย์มีเวลาทำงาน และเวลาใคร่ครวญภาวนา และกิจการทั้งสองมีความสัมพันธ์สามารถส่งเสริมกันได้ พระสันตะปาปา ยอห์น ปอลที่ 2 กล่าวว่า “ให้การภาวนาผสมผสานไปกับการทำงาน เพื่อว่าการทำงานของเราไม่เพียงก่อให้เกิดความเจริญทางโลกเท่านั้น แต่ยังเป็นการสำแดงชีวิตคริสเตียนอีกด้วย” (สมชัย พิทยาพงศ์พร, 2547) มีคำกล่าวของแคเธอรีนแห่งเซียนา “ทุกเวลานาทีทุกที่ทุกแห่ง เป็นเวลาและสถานที่ที่เหมาะสมจะอธิษฐานทั้งสิ้น” และเซนต์เทเรซาแห่งอาวิลลาค้นพบพระเจ้าอย่างง่ายตายขณะล้างหม้อล้างกระทะ หรือบราเธอร์ ลอร์เรนซ์ พ่อครัวประจำวิหารที่สนทนาทูลขอ และขอบพระคุณพระเจ้า ขณะขูดมันฝรั่งกองใหญ่ได้ (อั้งในจอยซ์ ฮักเกตต์, 1993) จิตใจของพวกเขาจึงลอยขึ้นเหนือสารพัดสิ่งของโลกนี้ไปสัมผัสกับพระเจ้าได้โดยไม่ต้องมีการอุ่นเครื่องก่อน

2.3.3 การใคร่ครวญภาวนาออกเสียง (Vocal Prayer) การภาวนาออกเสียงเป็นการร่วมกันของร่างกาย และจิตวิญาณในธรรมชาติของมนุษย์ เพื่อใช้พลังทั้งหมดในการใคร่ครวญภาวนาการใคร่ครวญภาวนาด้วยร่างกายออกเสียงร่วมกับการใคร่ครวญภาวนาจากภายในจิตใจ พระเยซูเจ้าทรงสอนบรรดาสาวกให้ใคร่ครวญภาวนา “ข้าแต่พระบิดาแห่งข้าพเจ้าทั้งหลาย” พระองค์

ทรงเปล่งเสียงไคร์ครวญภาวนาสรรเสริญพระบิดาด้วยความยินดี (มธ.11:25-26) และในเวลาทุกซักราช
พระองค์ไคร์ครวญภาวนาถึงพระบิดาในสวนเกทเสมนี (มก. 14:36) (สมชัย พิทยาพงศ์พร, 2547)

2.3.4 การไคร์ครวญภาวนาในใจ (Meditation) เป็นการไคร์ครวญภาวนาเสาะหาที่
ประกอบด้วยความคิด ความรู้สึก และความปรารถนา จุดมุ่งหมายนำไปสู่การกลับใจ ทำให้มีความ
เชื่อมั่นมั่นคง และปรารถนาจะติดตามพระเยซูคริสต์ เช่นการไคร์ครวญภาวนาด้วยพระคัมภีร์ (Lectio
Divina) เพื่อหล่อเลี้ยงชีวิตจิตวิญญาณ (สมชัย พิทยาพงศ์พร, 2547)

2.3.5 เฟ่งพินิจภาวนา (Contemplative Prayer) เฟ่งพินิจภาวนาเป็นการแสดง
ออกแบบซื่อๆ เพื่อเข้าถึงความล้ำลึกแห่งการไคร์ครวญภาวนา เป็นการไตร่ตรองด้วยความเชื่อที่
แน่วแน่เหมือนพระเยซูคริสต์ที่ใส่ใจต่อพระคำของพระเจ้า เป็นความรักแบบเรียบง่าย อาจารย์เปาโลก็
เป็นแบบอย่างในเรื่องนี้เช่นกัน (ประจักษ์ บุญเฝ้า, 2545)

**2.3.6 การไคร์ครวญภาวนาในรูปแบบต่างๆ ตามที่พจนานุกรมพระคัมภีร์แบบสารานุกรม
(Encyclopedic Dictionary of the Bible) โดย Michael Glazier and Monika K.Hellwig,
(1994)**

การไคร์ครวญภาวนาของคริสตชนมีหลากหลายรูปแบบ โดยผู้ภาวนาสามารถเลือกรูปแบบใน
การไคร์ครวญภาวนาได้ตามความเหมาะสมกับสถานการณ์ของชีวิต หรือความชอบส่วนตัว อาจแบ่งการ
ไคร์ครวญภาวนาที่สำคัญๆ ตามที่พจนานุกรมพระคัมภีร์แบบสารานุกรม (Encyclopedic Dictionary
of the Bible) ได้ดังนี้

2.4.2.1 การไคร์ครวญภาวนาสาธารณะ การภาวนาลักษณะนี้มีภาวนาร่วมกัน
พิธีกรรมต่างๆ เช่น พิธีมหาสนิท การนมัสการแบบเทเซ

2.4.2.2 การไคร์ครวญภาวนาส่วนตัว เป็นวิธีการเดียวที่ผู้เชื่อจะมีประสบการณ์
ส่วนตัวกับพระเจ้าโดยตรง ซึ่งผสมผสานความเชื่อให้เป็นหนึ่งเดียวกับชีวิต อาศัยการภาวนา
ออกเสียง การอ่าน การฟัง และไคร์ครวญภาวนาตาม หากปราศจากการไคร์ครวญภาวนาผู้
เชื่ออาจไม่พบพระเจ้าอย่างแท้จริง

2.4.2.3 การไคร์ครวญภาวนาผ่านพิธีกรรม โดยเฉพาะพิธีมหาสนิท พิธีนี้เป็นต้น
กำเนิดของการไคร์ครวญภาวนาในสมัยสาวกยุคแรก เป็นการไคร์ครวญภาวนาที่ระลึกถึงการ
ช่วยกู้ของพระเยซูคริสต์บนไม้กางเขน

2.4.2.4 พระคัมภีร์ การอ่านพระคัมภีร์ทำให้ผู้เชื่อเข้าใจ พระเจ้ามากกว่าความรู้
เนื้อหา พระเยซูคริสต์ตรัสว่า “ถ้อยคำที่เรากล่าวกับพวกท่านมาจากพระวิญญาณและเป็น
ชีวิต” (ยน.6 :63) ทุกครั้งที่เปิดพระคัมภีร์อ่าน ขอให้เปิดหูออกฟังพระเยซูตรัสกับท่านเอง
โดยตรงผ่านพระคัมภีร์ (มธ. 4: 4) พระเยซูคริสต์ตรัสว่า อาหารฝ่ายเนื้อหนึ่งจำเป็นต่อการ
ดำเนินชีวิตอย่างไร พระคัมภีร์ก็จำเป็นต่อจิตวิญญาณของเราเช่นเดียวกัน ในพระธรรม
1 ทิโมธี 4 :7 เปาโลเปรียบกับการฝึกฝนร่างกายว่าเกิดประโยชน์แก่ผู้เชื่อแค่ไหน การฝึก

ในทางธรรมก็มีประโยชน์ยิ่งกว่า ฉะนั้นการอ่านและใคร่ครวญพระคัมภีร์ย่อมนำไปสู่การค้นพบตนเอง และชีวิตในพระเจ้า

2.4.2.5 การใคร่ครวญพระวจนะ คือการอ่านและภาวนาพระวจนะของพระเจ้า เป็นสัญลักษณ์ของศาสนกิจแห่งการใคร่ครวญพระวจนะของคริสตชนแบบดั้งเดิมมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำให้เกิดความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับพระเจ้า และเพิ่มความรู้ในพระวจนะของพระเจ้า เป็นหนทางแห่งการใคร่ครวญภาวนาพระวจนะของพระเจ้าที่เรียกร้องให้ผู้เชื่อต้องไตร่ตรอง รับฟัง และนำไปใช้

2.4.2.6 การเข้าเฝ้าพบปะจิตใจ ผู้เชื่อทุกคนมีความรู้สึกต้องการช่วงเวลาบางขณะเพื่อการใคร่ครวญ อาจจะเป็นหนึ่งวันหรือหนึ่งสัปดาห์เพื่อใช้ในการใคร่ครวญภาวนา และอยู่เพียงลำพังกับพระเจ้า เมื่อผู้เชื่ออยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี จะทำให้สามารถฟังเสียงของพระเจ้าผู้ทรงพยายามตรัสกับตนเองได้ง่ายขึ้น

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าการใคร่ครวญภาวนาในรูปแบบเหล่านี้เป็นรูปแบบที่สามารถช่วยให้คริสตชนสร้างความสัมพันธ์กับพระเจ้าทั้งในรูปแบบส่วนตัว และรูปแบบที่สามารถใคร่ครวญภาวนาร่วมกับพี่น้องคริสตชนคนอื่นๆ ได้ ไม่เพียงเท่านั้นคริสตชนสามารถเลือกวิธีการภาวนาแบบส่วนตัวที่เห็นว่าเหมาะสมกับตนเอง ฉะนั้นรูปแบบในการใคร่ครวญภาวนาจึงไม่ใช่สิ่งที่เป็นสาระสำคัญ เพราะสาระสำคัญคือ การเติบโตในความสัมพันธ์กับพระเจ้า และพระเยซูคริสต์เองทรงเป็นแบบอย่างให้กับผู้เชื่อในการภาวนา คือพระองค์ภาวนาต่อพระบิดาด้วยความวางใจ ทั้งนี้พระเยซูคริสต์ยังทรงประทานพระวิญญาณบริสุทธิ์เพื่อช่วยคริสตชนในการใคร่ครวญภาวนาเช่นเดียวกับพระองค์

2.4 อุปสรรคในการใคร่ครวญภาวนา

เป็นความจริงว่าคริสตชนทุกคนต่างมีอุปสรรคในการใคร่ครวญภาวนาในชีวิต ซึ่งมีหลากหลายรูปแบบต่างกันไปตามสถานการณ์ของชีวิต ครอบครัว สังคม และการดำเนินชีวิตของผู้เชื่อแต่ละคน แต่อุปสรรคในการใคร่ครวญภาวนาดังต่อไปนี้ เป็นอุปสรรคส่วนใหญ่ที่ผู้เชื่อต่างต้องเผชิญ

2.4.1 ความเข้าใจที่ผิดเกี่ยวกับเรื่องการใคร่ครวญภาวนา เช่น มองการใคร่ครวญภาวนาเป็นการปฏิบัติด้านจิตวิทยา หรือทุกๆ ครั้งที่ใคร่ครวญภาวนาต้องได้ยินพระสุรเสียงของพระเจ้า พระเจ้าต้องตรัสกับฉัน เข้าใจผิดว่าการใคร่ครวญภาวนาเป็นเพียงถ้อยคำหรือพิธีกรรมภายนอก หรือบางคนบอกว่าไม่มีเวลาสำหรับการใคร่ครวญภาวนา เป็นต้น (สันติ ยอเปย, 2547)

2.4.2 ทศนคติจากแนวคิดของโลก เช่น ยอมรับแต่สิ่งที่พิสูจน์ด้วยเหตุผลหรือวิทยาศาสตร์เท่านั้น หรือมองเห็นว่าการใคร่ครวญภาวนาเป็นการหนีจากโลก (สันติ ยอเปย, 2547)

2.4.3 ภาวนาด้วยแรงจูงใจไม่ถูกต้อง “พวกท่านขอและไม่ได้รับเพราะขอผิดหวังจะเอาไปสนองความปรารถนาชั่วของตนเอง” (ยก. 4: 3) พระเจ้ามิได้ประทานตามที่ขอเพื่อจะให้เกิดผลดีแก่ตนเอง นำมาซึ่งการไม่เข้าใจในเวลานั้น (2 คร. 12 : 7-10) สิ่งนี้อาจจะทำให้ผู้เชื่อไม่ยอมใคร่ครวญภาวนา (สันติ ยอเปย, 2547)

2.4.4 ความวอกแวก เมื่อวอกแวกให้ดึงความสนใจกลับมาที่การใคร่ครวญใหม่ (สันติ ยอเปย, 2547) โรเบิร์ต ดีเวลลีน เสนอแนะว่า เมื่ออธิษฐาน ผู้เชื่อควรนึกภาพว่าเป็นเรือหางยาวแล่นฉิวไปตามสายน้ำซึ่งต้องเผชิญคลื่นลมและอุปสรรคนานาประการ ผู้เชื่อควรจับตาจุดที่หลักชัยคือพระเยซูแล้วปล่อยให้สิ่งเหล่านั้นผ่านไป ขณะเดียวกันก็มุ่งตรงไปข้างหน้าเพื่อจะบรรลุถึงเป้าหมาย: คือพระเจ้าและการจดจ่ออยู่ที่พระองค์ เจมส์ บอสท์ แนะนำเพิ่มเติมอีกว่า การใช้ถ้อยคำแห่งความรัก เช่นพระนามพระเยซูและการสวดลมหายใจลึกๆนั้น จะโน้มน้าวจิตใจที่ไขว่เขวไปให้กลับมาอยู่ในทางที่ถูกต้องเพื่ออธิษฐานต่อไป (อั้งใน จอยซ์ ฮักเกตต์. 1993).

2.4.5 ขาดความสม่ำเสมอ คือ การขาดการต่อสู้กับความความเกียจคร้านของตนเอง ฉะนั้นผู้เชื่อจึงไม่ย่อท้อ ถึงแม้ว่าสภาพภายนอกกำลังทรุดโทรมไป แต่สภาพภายในนั้นก็ได้รับการเปลี่ยนใหม่ทุกวัน” (2 คร. 4: 16) (สันติ ยอเปย, 2547)

2.4.6 การขาดความเชื่อ เนื่องมาจากการหละหลวมในการจัดการวินัยฝ่ายจิตวิญญาณจิตใจไม่ร้อนรนอยู่และมีชีวิตในฝ่ายเนื้อหนัง มีความผิดบาปที่ยังไม่ได้สารภาพเก็บไว้ในใจ (สคด. 66: 18 , สภษ 28:9, 13) ให้กลับมาสู่ทางของพระเจ้า พระเยซูทรงเป็นเสมือนเถาองุ่นที่แท้จริง เราเป็นแขนง ถ้าไม่มีพระองค์ ก็ไม่สามารถทำอะไรได้เลย (ยน. 15: 5) (สันติ ยอเปย, 2547)

อุปสรรคในการใคร่ครวญภาวนามีมากมาย ดังที่กล่าวมาเป็นเพียงแค่บางส่วนจากพระคัมภีร์ และจากประสบการณ์ของผู้เชื่อคนอื่นๆ ซึ่งแต่ละคนอาจมีประสบการณ์ไม่เหมือนกัน แต่ขอให้ผู้เชื่อยังคงต่อสู้กับเนื้อหนังและความบาปของตนเอง อย่าท้อถอยหรือยอมแพ้ เพราะพระเจ้าทรงอยู่ฝ่ายเรา ออกัสตินแห่งฮิปโป (ค.ศ. 354 – 430) กล่าวว่า “อย่าเสียใจถ้าท่านไม่ได้รับสิ่งที่ขอจากพระเจ้าทันที พระองค์ทรงพระประสงค์จะอำนวยพระพรแก่ท่านมากขึ้นอีก เพื่อให้ท่านมีความพากเพียรในการใคร่ครวญภาวนา พระองค์มีพระประสงค์ที่จะฝึกให้ท่านปรารถนาที่จะใคร่ครวญภาวนา เพื่อท่านจะสามารถเป็นผู้พร้อมที่จะรับสิ่งที่พระองค์ประทานให้”

2.5 พัฒนาการของการใคร่ครวญภาวนา

พัฒนาการของการใคร่ครวญภาวนา คือการเปลี่ยนแปลงการใคร่ครวญภาวนาผ่านประวัติศาสตร์คริสตจักร โดยมีหลักศาสนศาสตร์ที่ถูกต้องตามหลักพระคัมภีร์ มีการปรับปรุงให้ดีขึ้นเพื่อให้เหมาะสมกับยุคสมัย และสามารถเกิดผลกับจิตวิญญาณของผู้ฝึกปฏิบัติ (ปกครอง ปรียากร. 2538) โดยพัฒนาการของการใคร่ครวญภาวนาในงานค้นคว้าอิสระฉบับนี้จะเริ่มต้นจากพระคัมภีร์

การใคร่ครวญภวานาในพันธสัญญาเดิม การใคร่ครวญภวานาในสมัยพระเยซูคริสต์ จนถึงปัจจุบัน ทั้งในส่วนของโรมันคาทอลิกและโปรเตสแตนต์

2.5.1 การใคร่ครวญภวานาในพระคริสตธรรมคัมภีร์ภาคพันธสัญญาเดิม ในพันธสัญญาเดิมการภวานาใคร่ครวญได้เปิดเผยในประวัติศาสตร์แห่งการช่วยกู้ของพระเจ้าที่ได้ติดต่อสัมพันธ์กับมนุษย์ ตั้งแต่การสร้างโลกและสร้างมนุษย์ มนุษย์ตกในบาปแต่พระเจ้าทรงสัญญาจะช่วยเหลือมนุษย์ การภวานาใคร่ครวญของอับราฮัม และลูกหลานที่แสดงความเชื่อในพระสัญญาของพระเจ้า การภวานาใคร่ครวญของกษัตริย์และบรรดาผู้เผยพระวจนะ การภวานาใคร่ครวญโมเสสผู้นำประชากรของพระเจ้า บทการภวานาใคร่ครวญของสดุดี (สันติ ยอเปย, 2547) ผลจากการภวานาใคร่ครวญคือพระเจ้าทรงเรียกผู้เผยพระวจนะทั้งหลายให้มาหาพระองค์เพียงลำพัง โมเสสได้พบกับพระเจ้าเพียงลำพังที่พุ่มไม้ที่ไหม้ไฟและที่บนภูเขาซีนาย ดาวิดผู้ซึ่งบทเพลงสดุดีมากมายของท่านสะท้อนถึงความสนิทสนมคุ้นเคยกับพระเจ้าได้สนทนากับพระองค์เวลาที่หนีจากกษัตริย์ซาอูล พระเจ้าเสด็จผ่านไปตอนที่เอลียาห์อยู่ในถ้ำ

2.5.2 การใคร่ครวญภวานาในสมัยพระเยซูคริสต์ พระเยซูคริสต์ทรงเป็นแบบอย่างและทรงสอนสาวกในการใคร่ครวญภวานา ทรงใช้เวลาอยู่ลำพังกับพระเจ้าเพื่อภวานาใคร่ครวญ เข้าใกล้พระองค์มากขึ้น และทำความรู้จักกับพระองค์ในลักษณะที่แตกต่างกว่าที่อยู่ร่วมกันในกลุ่มคน พระเยซูคริสต์ทรงเป็นพระเจ้าที่เป็นแบบอย่างในการภวานาใคร่ครวญ ในพระธรรมมาระโก 1:35 กล่าวว่า “ครั้นเวลาเช้ามีดพระองค์ได้ทรงลุกขึ้นเสด็จออกไปยังที่เปลี่ยว และทรงอธิษฐานที่นั่น” และมาระโก 6:45-46 “ครั้นแล้วพระองค์ได้ตรัสให้เหล่าสาวกของพระองค์ ลงเรือข้ามไปยังเมืองเบธไซดาก่อน ส่วนพระองค์ทรงรอส่งประชาชนกลับบ้าน เมื่อพระองค์ทรงลาเขาทั้งหลายแล้วก็เสด็จขึ้นภูเขาเพื่ออธิษฐานที่นั่น” ไม่เพียงเท่านั้นพระองค์ยังสอนสาวกในการภวานาใคร่ครวญในพระธรรมมัทธิว 6:6 “ฝ่ายท่านเมื่ออธิษฐานจงเข้าไปในห้องชั้นใน และเมื่อปิดประตูแล้วจงอธิษฐานต่อพระบิดาของท่านผู้ทรงสถิตในที่ลับ และพระบิดาของท่านผู้ทรงเห็นในที่ลับจะทรงโปรดประทานบำเหน็จแก่ท่าน” (สันติ ยอเปย, 2547)

2.5.3 การใคร่ครวญภวานาในกลุ่มคริสตชนสมัยแรกเริ่ม การใคร่ครวญภวานาในกลุ่มคริสตชนสมัยแรกเริ่ม โดยส่วนใหญ่ได้รับอิทธิพลจากในสมัยของพระเยซูคริสต์ ซึ่งประกอบไปด้วย

2.5.3.1 การอธิษฐานใคร่ครวญภวานาโดยการร่วมพิธีกรรม เช่นการร่วมพิธีมหาสนิททุกสัปดาห์ในวันสะบาโต (กจ. 20:7, วว. 1:10, มธ. 28:1,1 คร. 16:2) บรรดาคริสตชนมาชุมนุมกันเพื่อนมัสการใคร่ครวญภวานาร่วมกัน มีการฟังพระคำของพระเจ้าและการกล่าวพระวจนะของพระเจ้า มีการใคร่ครวญภวานาขอบพระคุณ และรับศีลมหาสนิทเป็นการระลึกถึงพระเยซูผู้ทรงสั่งให้ประกอบพิธีนี้ เพื่อสัมพันธ์กับการประทับอยู่ของพระเยซูท่ามกลางที่นมัสการ และเพื่อเป็นการสร้างความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว (1 คร. 11:23-25, มธ. 26:19-29, มก. 14:16-25, ลก. 22:13-20) ในสมัยแรกเริ่มจะประกอบพิธีนี้ตามบ้านของกลุ่ม

คริสตชน (กจ. 2:42, 46, 20:7,11, 27:35, ลก. 24:30,35, 1 คร. 11:20-34, 16:19, คส. 4:15) (สมชัย พิทยาพงศ์พร, 2558)

2.5.3.2 การอธิษฐานในครอบครัวภาวนาร่วมกัน (กจ. 2:42, 1:14, 24, 4:24-30, 6:4, 12:5) กลุ่มผู้เชื่อร่วมอธิษฐานภาวนาสม่ำเสมอเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันที่พระวิหารหรือตามบ้าน ในสมัยแรกคริสตชนจะไปร่วมอธิษฐานภาวนาที่พระวิหารตามธรรมเนียมของชาวยิว และจะร่วมอธิษฐานภาวนาในโอกาสสำคัญต่างๆ เช่นภาวนาเพื่อประเทศชาติ และผู้นำเพื่อการประกาศข่าวดี และเมื่อถูกข่มเหง เป็นต้น บรรดาคริสตชนภาวนาในพระนามพระเยซูคริสต์เจ้าซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของคริสตชน (กจ 2:21,38, 9:14, 21, 22:16) (สมชัย พิทยาพงศ์พร, 2558)

2.5.4.2 การถือสันโดษ หมายถึง การฝึกปฏิบัติตนเพื่อให้กิเลสและพลังต่างๆ ในตนเองอยู่ภายใต้การควบคุมของจิต เป็นการกลับใจอย่างต่อเนื่อง เป็นการตายต่อบาป และมีชีวิตใหม่ภายใต้การนำของพระวิญญาณบริสุทธิ์ พระเยซูทรงตรัสว่า “ถ้าใครต้องการจะตามเรามา ให้คนนั้นปฏิเสธตนเอง รับกางเขนของตนแบกและตามเรามา เพราะว่าใครต้องการจะเอาชีวิตรอด คนนั้นจะเสียชีวิต แต่ใครยอมเสียชีวิตเพราะเห็นแก่เราและข่าวประเสริฐ คนนั้นจะได้ชีวิตรอด” (มก. 8:34-35, ลก. 9:23-27, มธ. 6: 24-28) การเป็นสาวกติดตามพระเยซูต้องตัดสินใจเลือก ต้องมีการกลับใจและดำเนินชีวิตตามพระคำของพระเจ้า (มก. 1:15) อาจารย์เปาโลได้กำชับเราว่าชีวิตคริสเตียนเปรียบเหมือนนักกรีฑาต้องฝึกฝนบังคับตนเองและมีวินัยในตนเอง (1 คร. 9:24-27, พป. 3:12-14) (สมชัย พิทยาพงศ์พร, 2558)

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าการใคร่ครวญภาวนาในกลุ่มคริสตชนสมัยแรกเริ่ม โดยส่วนใหญ่เลียนแบบพระเยซูคริสต์โดยการฝึกตนในทางธรรมต่างๆ เช่น ความรัก ความถ่อมใจ ความอดทน การยอมยากจน ความนอบน้อมเชื่อฟัง และความบริสุทธิ์ เป็นต้น และมีความเข้าใจว่าแต่ละคนถูกเรียกให้แตกต่างกัน บางคนได้รับการทรงเรียกเป็นพิเศษให้สละทรัพย์สมบัติหรืออยู่โสดเพื่อแผ่นดินของพระเจ้า (มก. 10:21, มธ. 19:12) บางคนได้รับการเรียกให้เป็น “มรณสักขี” (Martyr) สละชีวิตเพื่อยืนยันความเชื่อและความรักต่อพระเจ้า ถือเป็นการเลียนแบบพระเยซูคริสต์ขั้นสูงสุด (มก. 10:39, ยน. 15:20, วว. 6:9, 7:14)

2.5.4 วิธีชีวิตการใคร่ครวญภาวนาของคริสตจักรตะวันออกและตะวันตก การแบ่งแยกอาณาจักรโรมันเป็นภาคตะวันออกและภาคตะวันตกนับแต่สมัยของดิโอเคลเตียน (Diocletian คศ. 285-305) เพราะมีความรู้สึกว่าอาณาจักรโรมันอันกว้างใหญ่ไพศาลนี้ยากแก่การปกครอง จึงเกิดมีความโน้มเอียงที่จะแบ่งอาณาจักรออกเป็น 2 ภาค คือภาคตะวันออกและภาคตะวันตก และการสร้างเมืองหลวงของคอนสแตนตินก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งของการแบ่งแยกนี้ อย่างไรก็ตามภายหลังที่ไอโดเซียสมหาราช (Theodosius the Great คศ. 378-395) สิ้นพระชนม์อาณาจักรก็ถูกแบ่งแยกโดยเด็ดขาด

และยกให้แก่โอรสทั้ง 2 คืออาร์กาดิอันและโฮโนเรียส โดยยึดเอาภาษาที่ชาวเมืองใช้พูดกันแพร่หลายเป็นหลัก การแยกอาณาจักรนี้เป็นสัญญาณหรือสาเหตุที่คริสตจักรแบ่งแยกเป็น 2 ภาคในภายหลัง (A History of Christianity, แปลโดย ธนาภรณ์ ธรรมสุจริตกุล และ สิธยา คุณาเสน่ห์, 2008)

2.5.4.1 วิธีชีวิตการใคร่ครวญภาวนาของคริสตจักรตะวันออก ในคริสตจักรตะวันออกบรรดาคริสตชนส่วนใหญ่ดำเนินชีวิตในชุมชนคริสตชนประกอบอาชีพมีครอบครัวและดำเนินชีวิตคริสตชนร่วมกับพี่น้องคริสตชนในสังคม แต่เนื่องจากสถานการณ์ทางสังคมในสมัยนั้น มีคริสตชนหลายคนพยายามดำเนินชีวิตติดตามพระเยซูคริสต์เจ้าอย่างเต็มที่ การพัฒนาด้านชีวิตจิตวิญญาณของคริสตชนในสมัยนี้จึงพัฒนาไปสู่ชีวิตจิตวิญญาณในแนวทางของการเป็นคริสตชนผู้บำเพ็ญพรตและถือพรหมจรรย์ซึ่งจะเป็นจุดกำเนิดของวิถีชีวิตนักพรตอารามวาสีในเวลาต่อมา นั่นเอง ซึ่งประกอบด้วยบุคคลที่มีแนวคิด และวิถีปฏิบัติแบบเดียวกัน แยกตัวออกไปอยู่ต่างหาก และห่างไกลผู้คน วิถีชีวิตแบบนี้แบ่งออกได้เป็นสองรูปแบบคือ วิถีชีวิตนักพรตที่อยู่โดดเดี่ยว และวิถีชีวิตนักพรตแบบหมู่คณะ (สมชัย พิทยาพงศ์พร, 2558)

อย่างไรก็ตามคริสตจักรตะวันออกมีการใคร่ครวญภาวนาอีกหลากหลายอย่าง เช่นการภาวนาโดยออกพระนามพระเยซู (The Jesus Prayer) เป็นวิธีภาวนาวิธีหนึ่งที่มีการใช้อย่างแพร่หลายในพระศาสนจักรตะวันออก โดยใช้คำ หรือประโยคสั้นๆ ในการภาวนาดังนี้ "ข้าแต่พระเยซูคริสต์เจ้า พระบุตรพระเจ้า โปรดเมตตา ข้าพเจ้าเถิด" (ลก. 18:13,38) ไอแซก (Abba Isaac) นักพรตที่มีชื่อเสียงสอนให้ภาวนาว่า "ข้าแต่พระเจ้า โปรดเสด็จมาช่วยเหลือเกื้อกูลข้าพเจ้า โปรดเถิดพระเจ้าข้า โปรดเสด็จมา ช่วยข้าพเจ้า" (สดด. 70:1) ต่อมา นีลัส แห่งแอนครีอา (St. Nilus of Ancre) และไดอาโดคัส แห่งฟอติเช (St. Diadochus of Photice) ถือว่าการภาวนาออกพระนามพระเยซู "พระเยซูของข้าพเจ้าผู้เป็นเจ้า" (Lord Jesus) เป็นการภาวนาที่ไม่ใช้ภาพพจน์ ไม่ใช้ความคิด เป็นการภาวนาซ้ๆ นำไปสู่สมาธิและความสงบ ต่อมา ยอห์น คลิมาคัส (St. John Climacus) เฮซึคิอุส (Hesychius) และฟีโลเทอัส (St. Philotheus of Sinai) ศตวรรษที่ 8-10 ได้สอนให้ภาวนาออกพระนามพระเยซูสัมพันธ์กับจังหวะของลมหายใจด้วย การภาวนาโดยออกพระนามพระเยซู (The Jesus Prayer) ได้แพร่ไป และมีการปฏิบัติในที่ต่างๆ ในคริสตจักรตะวันออก (สมชัย พิทยาพงศ์พร, 2558)

คริสตจักรตะวันออกสามารถเข้าถึงพระเจ้าด้วยวิธีการต่างๆ หลายวิธี ผ่านทางสัญลักษณ์ ทางธรรมชาติ สิ่งทรงสร้าง เริ่มต้นโดยใช้คำหรือประโยคสั้นๆ ในการภาวนาดังนี้ "ข้าแต่พระเยซูคริสต์เจ้า พระบุตรพระเจ้า โปรดเมตตา ข้าพเจ้าเถิด" จากนั้นได้มีการเปลี่ยนแปลงการใคร่ครวญภาวนาออกพระนามพระเยซูให้สัมพันธ์กับจังหวะของลมหายใจ และจากประสบการณ์ของบรรดานักพรตผู้ปฏิบัติตนดำเนินชีวิตติดตามพระเยซูคริสต์

การใคร่ครวญภาวนาที่อยู่โดดเดี่ยว หรือมีชีวิตหมู่คณะ พวกเขาได้เติบโตในชีวิตจิตวิญญาณ โดยอาศัยพระคำของพระเจ้า การอธิษฐานภาวนาโดยเฉพาะการอธิษฐานภาวนาอย่างสม่ำเสมอโดยไม่หยุดหย่อน การบำเพ็ญพรตในรูปแบบต่างๆ จนทำให้จิตใจมีความสงบ มีใจบริสุทธิ์ สามารถรู้เท่าทัน และเป็นอิสระจากความอยาก กิเลสตัณหา เติบโตในคุณธรรมต่างๆ โดยเฉพาะความรักแท้ อุทิศตนรับใช้พระเจ้าและเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

2.5.4.2 วิธีชีวิตการใคร่ครวญภาวนาของคริสตจักรตะวันตก วิธีชีวิตนักพรตในคริสตจักรตะวันตกได้พัฒนาไปในรูปแบบที่เด่นชัดจึงมีอิทธิพลต่อการพัฒนาวิธีชีวิตนักพรตในคริสตจักรตะวันตก อาทานาซีอัส (ค.ศ. 373) ผู้นำคริสตจักรแห่งเมืองอเล็กซานเดรียได้เขียนหนังสือประวัติของ แอนโทนี แห่งอียิปต์ (The Life of St. Anthony) ผู้เป็นแบบอย่างของนักพรตในสมัยแรกเริ่ม หนังสือของท่านได้รับการแปลเป็นภาษาละติน เพื่อเผยแผ่วิธีชีวิตนักพรตให้คริสตชนในคริสตจักรตะวันตก (สมชัย พิทยาพงศ์พร, 2558) และนำมาซึ่งวิธีการปฏิบัติในเวลาต่อมาของคริสตจักรตะวันตกดังต่อไปนี้

รูปแบบการภาวนาใคร่ครวญระหว่างชีวิตประจำวัน แบ่งการภาวนาเป็น 4 แบบ คือ ภาวนาวอนขอการอภัยบาป (ลก 18:13) สำหรับผู้เริ่มต้น ภาวนาแสดงความตั้งใจ จะกระทำความดีสำหรับผู้ฝึกปฏิบัติคุณธรรม ภาวนาอ่อนน้อมเพื่อมวลชนสำหรับผู้เติบโตในความรักแท้ ภาวนาขอบพระคุณสำหรับผู้เติบโตในการใคร่ครวญภาวนาถึงพระเจ้า

การภาวนาที่ไม่ใช้คำพูดแต่จิตใจเต็มเปี่ยมด้วยความยินดีขอบพระคุณพระเจ้า มักจะภาวนาตามบทเพลงสดุดี "ข้าแต่พระเจ้า โปรดเสด็จมาช่วยเหลือเกื้อกูลข้าพเจ้า โปรดเสด็จมาช่วยข้าพเจ้า" (สดด. 70:1) (สมชัย พิทยาพงศ์พร, 2558)

นอกจากนี้คริสตจักรตะวันตกยังแสวงหาพระประสงค์ของพระองค์อาศัยพระคำของพระเจ้า และการดำเนินชีวิตตามพระคำของพระเจ้า รู้จักควบคุมการพูดและความคิดเพื่อการรำพึงภาวนา การอ่านพระคัมภีร์แบบ Lectio Divina (สมชัย พิทยาพงศ์พร, 2558)

วิธีชีวิตการใคร่ครวญภาวนาของคริสตจักรตะวันตก มีเป้าหมายเพื่อให้คริสตชนทุกคนสามารถมีอารมณ์อยู่ในหัวใจ ภาวนาใคร่ครวญได้ในทุกเวลาของชีวิต ไม่จะเป็นนักพรตหรือคริสตชนต่างมีจุดหมายเดียวกันคือการแสวงหาเพื่อเข้าใกล้พระเจ้ายิ่งขึ้น เติบโตในชีวิตจิตวิญญาณเพื่อไปหาพระเจ้าพร้อมกับเพื่อนพี่น้องในหมู่คณะ โดยการกลับใจอย่างต่อเนื่อง เพื่อจะมีใจบริสุทธิ์ โดยการภาวนาอย่างสม่ำเสมอทำให้ชีวิตเป็นชีวิตภาวนา และโดยการดำเนินชีวิตในความรักแท้ รับใช้ทุกคนตามแบบอย่างของพระเยซูคริสต์

2.5.6 วิธีชีวิตการใคร่ครวญภาวนาในยุคกลาง เมื่ออารยธรรมยุโรปยุคกลางที่ก้าวหน้าภายใต้อิทธิพลของคริสต์ศาสนา ยุครุ่งเรืองถึงขีดสูงสุดจนได้ชื่อว่า "ยุคแห่งศรัทธา" (Age of Faith) คริสต์ศาสนามีบทบาทต่อวิถีการดำรงชีวิตในทุกด้าน ทั้งการปกครอง เศรษฐกิจ สังคม ขนบธรรมเนียมประเพณี ทัศนคติพื้นฐานมุ่งสู่จุดหมายทางศาสนา เตรียมตัวสำหรับโลกหน้า กล่าวคือมี

ความพยายามใช้ชีวิตในโลกนี้เป็นวิถีไปสู่โลกหน้า ซึ่งสะท้อนออกมาในการดำรงชีวิต ปรัชญา ศิลปะ และวรรณคดี มีการพัฒนาวิถีชีวิตคริสตชน และวิถีชีวิตนักพรตอารามวาสีอย่างต่อเนื่อง และโดยส่วนใหญ่การใคร่ครวญภาวนาในยุคกลาง เป็นการภาวนาแบบเรียบง่าย สรรเสริญพระเจ้าผ่านทางธรรมชาติและสิ่งทรงสร้างต่างๆ ภาวนาด้วยความยินดี ภาวนาขอบพระคุณพระเจ้า ภาวนาต่อพระเยซูผู้ถูกตรึงบนไม้กางเขนในยามทุกข์ยากว่า ภาวนาที่อาศัยพระคุณของพระเจ้าเท่านั้น พระองค์ทรงเป็นพระเจ้าของข้าพเจ้า และทรงเป็นทุกสิ่งของข้าพเจ้า (สมชัย พิทยาพงศ์พร, 2558)

2.5.7 วิถีชีวิตการใคร่ครวญภาวนาหลังจากการปฏิรูปศาสนา การปฏิรูปคริสต์ศาสนา เป็นขบวนการที่เริ่มต้นในยุโรปตะวันตก และขยายสู่กว้างในเวลาต่อมา ซึ่งมีหลายฝ่ายต่างแสดงความเห็นคัดค้านการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องตามหลักในพระคัมภีร์ของศาสนจักรในเวลานั้น การปฏิรูปเป็นไปอย่างต่อเนื่อง จนในที่สุดคริสต์ศาสนาในยุโรปได้แตกแยกเป็น 2 นิกาย คือโรมันคาทอลิก และโปรเตสแตนต์

2.5.7.1 วิถีชีวิตการใคร่ครวญภาวนาหลังจากการปฏิรูปศาสนาของโรมันคาทอลิก สภาพสังคมในช่วงระยะเวลาตั้งแต่กลางศตวรรษที่ 15 ถึงกลางศตวรรษที่ 17 ได้เกิดกระบวนการหรือการพัฒนาที่สำคัญของโรมันคาทอลิก คือขบวนการปฏิรูปภายในโรมันคาทอลิกเพื่อแก้ไขข้อบกพร่องและฟื้นฟูพระศาสนจักรใหม่ บุคคลสำคัญที่ช่วยให้มีการปฏิรูปพระศาสนจักรได้แก่ นิโคลัส แห่งคูซา นักบุญ โทมัส มอร์ อีร์สมุส นักบุญอิกญาซีโอ แห่งโลโยลา นักบุญอันเจลา เมรีซี นักบุญเทเรซา แห่งอาวีลา นักบุญยอห์น แห่งไม้กางเขน และสภาสังคายนาเตรนธ์ (ค.ศ. 1545-1563) ซึ่งนำการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของชีวิตในสังคมสมัยกลาง ทั้งด้านการเมือง เศรษฐกิจและสังคม และทำให้เกิดสถาบันใหม่ๆ ในสังคัมรวมทั้งแนวคิดที่เปลี่ยนไปจากเดิมอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งจะนำไปสู่สมัยใหม่ (สมชัย พิทยาพงศ์พร, 2558)

การเปลี่ยนแปลงด้านชีวิตจิตวิญญาณ ในสมัยกลางเน้นพระเจ้าเป็นศูนย์กลางของโลก วิถีชีวิตของคนสมัยนั้นเน้นความรักต่อพระเจ้า การดำเนินชีวิตเพื่อพระเจ้า แต่ในยุคฟื้นฟูศิลปวิทยาการ หรือยุคมนุษยนิยม มีความเข้าใจใหม่ว่าพระเจ้าทรงมอบให้มนุษย์ปกครองดูแลโลก มนุษย์จึงเป็นศูนย์กลางของโลกจักรวาล แต่มีพระเจ้าประทับอยู่ในใจมนุษย์ มีความสนใจด้านชีวิตภายในและด้านจิตวิญญาณ ตามที่พระเยซูคริสต์ทรงสอนว่า "ผู้มีใจยากจน ใจอ่อนโยน ใจเมตตา ใจบริสุทธิ์ ย่อมเป็นสุข" (มธ. 5:3,5,7,8) สิ่งบริสุทธิ์และสิ่งที่เป็นมลทินมาจากใจ (มธ. 15:18-21) (สมชัย พิทยาพงศ์พร, 2558)

การพบพระเจ้าในทุกสิ่ง (Finding God in all things) บรูณาการระหว่างการภาวนาและการกระทำกิจการเพื่อรับใช้ เยโรม นาวัล ได้สรุปลักษณะพิเศษนี้ว่าเป็นการเพ่งพินิจภาวนาในการกระทำกิจการแห่งการรับใช้ (Contemplative in Action) มีขบวนการฟื้นฟูการภาวนาในรูปแบบต่างๆ และมีกลุ่มภาวนาต่างๆ เกิดขึ้น เช่นการภาวนาในพิธีกรรม

การภาวนาแบบเทเซ่ การใคร่ครวญภาวนาโดยอาศัยพระคัมภีร์ (Lectio Divina) การฟื้นฟู และให้ความสำคัญกับการมีวินัยฝ่ายจิตวิญญาณ การใคร่ครวญภาวนาโดยอาศัยการทรงนำของพระวิญญาณบริสุทธิ์ การภาวนาแบบเพ่งพินิจ (Contemplative Prayer)

ก่อตั้งขบวนการกลุ่มภาวนา (The World Community for Christian Meditation) อย่างเป็นทางการเมื่อปี ค.ศ. 1991 ยอห์น เม็น (ค.ศ. 1928-1982) คณะเบเนดิกตินได้ตั้งกลุ่มภาวนากลุ่มแรกในอารามของท่านในกรุงลอนดอนตั้งแต่ปี ค.ศ. 1975 กลุ่มภาวนาได้ขยายไปมากกว่า 100 ประเทศ และโทมัส คีทติ้ง (Fr.Thomas Keating) นักพรตคณะแตรึปปีสต์ได้ส่งเสริมและตั้งขบวนการภาวนา Centering Prayer Movement และการภาวนาอาศัยพระคัมภีร์แบบ Lectio Divina มีกลุ่มภาวนาขยายไปหลายประเทศในเวลาต่อมา (สมชัย พิทยาพงศ์พร, 2558)

ฟื้นฟูชีวิตแห่งการภาวนา ในครอบครัว ชุมชน คริสตจักร พระคริสตธรรม โดยวิธีการต่างๆ เช่นจัดให้มีสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการภาวนา มีการจัดเวลาเพื่อการภาวนา การภาวนาตามจังหวะเวลาของชีวิต ภาวนาเวลาเช้า เวลาเย็นและเวลาค่ำ ก่อนและหลังรับประทานอาหาร ก่อนทำกิจการ สำคัญ มีการภาวนาแบบเพ่งพินิจ (Contemplative prayer) มีบุคลากรที่ช่วยแนะนำและส่งเสริมการภาวนา เป็นต้น

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าวิถีชีวิตการใคร่ครวญภาวนาหลังจากการปฏิรูปศาสนาของโรมันคาทอลิก คือมีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ เน้นการพบพระเจ้าในทุกสิ่ง และมีการเน้นหนทางการพัฒนาชีวิตจิตโดยการรำพึงภาวนา และการเพ่งพินิจภาวนา การชำระวิญญาณให้บริสุทธิ์ การตัดสละทุกอย่างสู่ "ความว่างเปล่า" และหนทางแห่งความรัก เพื่อก้าวหน้าไปสู่ความสัมพันธ์กับพระเจ้าอย่างสมบูรณ์ ทั้งภายในจิตใจ งานรับใช้พระเจ้าและในการดำเนินชีวิตประจำวันไปกับพระเจ้าในโลกนี้

2.5.7.2 วิถีชีวิตการใคร่ครวญภาวนาหลังจากการปฏิรูปศาสนาของโปรเตสแตนต์ การปฏิรูปศาสนาเกิดขึ้นในคริสต์ศตวรรษที่ 16 มีสาเหตุสำคัญมาจากความเสื่อมความนิยมในผู้นำทางศาสนา และการเกิดแนวคิดใหม่เกี่ยวกับศาสนา เนื่องจากมีการศึกษาพระคัมภีร์ และแปลออกเป็นภาษาต่างๆ เช่นภาษาอังกฤษ ฝรั่งเศส เยอรมัน ทำให้คริสต์ศาสนิกชนมีความรู้ความเข้าใจใหม่ การปฏิรูปศาสนาจึงเกิดขึ้นในหลายๆ ประเทศ โดยมีผู้นำการปฏิรูปหลายคนและใช้ชื่อแตกต่างกัน (A History of Christianity, แปลโดย ธนาภรณ์ ธรรมสุจริตกุล และสิธยา คูหาเสน่ห์, 2008)

อย่างไรก็ตามหลังจากการปฏิรูปศาสนานิกายโปรเตสแตนต์ มีการแยกเป็นกลุ่มคณะต่างๆ ได้แก่ กลุ่มลูเธอรัน กลุ่มคาลวิน และแองกลิคัน เป็นต้น เกิดการกระตุ้นให้ศึกษาหลักธรรมทางคริสต์ศาสนามากยิ่งขึ้นในหมู่สามัญชน มีการเผยแผ่คริสต์ศาสนาไปยังดินแดน

ต่างๆ มากยิ่งขึ้น นำมาซึ่งการสอนหลักคำสอน การพัฒนาชีวิตจิตวิญญาณของคริสตชนใน
นิกายโปรเตสแตนต์ ดังนี้

มาร์ติน ลูเธอร์ (Martin Luther) เป็นชาวเยอรมันที่เป็นทั้งศาสตราจารย์
ด้านเทววิทยา นักบวช นักเขียน นักบวชแห่งคณะออกัสติเนียน และบุคคลที่
สำคัญในการปฏิรูปศาสนา ลูเธอร์ได้เข้ามาบวชเป็นบาทหลวงในปี ค.ศ. 1507
เขาได้ปฏิเสธคำสอนและแนวทางปฏิบัติหลายประการของศาสนจักรนิกาย
โรมันคาทอลิก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเขาได้โต้แย้งกับมุมมองของกาโลบับ ลูเธอร์ได้
เสนอการอภิปรายโต้แย้งทางวิชาการเกี่ยวกับข้อปฏิบัติและประสิทธิผลของการไถ่
บาปในญัตติ 95 ข้อของเขาในปี ค.ศ. 1517 ส่งผลทำให้สมเด็จพระสันตะปาปาทำ
การตัดขาดออกจากศาสนจักร และจักรพรรดิโรมันอันศักดิ์สิทธิ์ได้ประณามว่าเป็น
คนนอกกฎหมาย (*A History of Christianity*, แปลโดย ธนาภรณ์ ธรรมสุจริตกุล
และสิริยา คูหาเสน่ห์, 2008)

มาร์ติน ลูเธอร์ มีแนวทางการพัฒนาด้านจิตวิญญาณ คือการเน้นบทบาท
ของพระวิญญาณบริสุทธิ์ในชีวิตของคริสเตียน และชุมชนคริสเตียน พระวิญญาณ
บริสุทธิ์ตรัสผ่านวิธีการต่างๆ คือวิธีแห่งพระคุณ พระวามะของพระเจ้า และพิธีมหา
สนิท โดยเฉพาะสำหรับลูเธอร์ บัพติศมา และพิธีมหาสนิทเป็นพิธีกรรมที่
พระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงทำงานเพื่อเสริมสร้างความเชื่อแก่ผู้เชื่อให้เติบโตในทางของ
พระเจ้า (Tyler Peter and Woods Richard, 2012)

ดังนั้นการนมัสการในชุมชนซึ่งเป็นกิจกรรมของพระวิญญาณบริสุทธิ์ในการ
ตรัสผ่านพระคำของพระเจ้าและพิธีมหาสนิท จึงเป็นหัวใจสำคัญในการพัฒนาทาง
จิตวิญญาณของลูเธอร์ ในทำนองเดียวกันพระวามะของพระเจ้าถือเป็นปัจจัยหลักใน
การพัฒนาจิตวิญญาณ เป็นแหล่งสติปัญญาสำหรับระเบียบทางศาสนศาสตร์
และบรรทัดฐานสำหรับการดำเนินชีวิตในคริสตจักร (Tyler Peter and Woods
Richard, 2012)

จอห์น คาลวิน (John Calvin) คาลวินอาศัยอยู่ในยุคแห่งความวิตกกังวล
ทั้งทางจิตวิญญาณและทางโลก แม้ว่ากาฬโรคจะระบาดมากเมื่อสองศตวรรษก่อน
แต่ก็ยังมีกาฬโรคของกาฬโรคอยู่เป็นประจำพร้อมกับการคุกคามครั้งใหม่ที่รุนแรง
ของโรคซิฟิลิส นำมาซึ่งการกัณดารอาหาร นอกจากนี้ในยุโรปมองว่าตนเองกำลังถูก
คุกคามจากการรุกรานของอิสลามและการขยายตัวของจักรวรรดิออตโตมัน คาลวิน
เชื่อว่าตัวเองกำลังมีชีวิตอยู่ในช่วงเวลาของวิกฤตทางจิตวิญญาณ ศีลธรรม
และศาสนา และถือว่าหน้าที่ในการเรียกผู้คนกลับมาสู่การรับใช้พระเจ้าที่แท้จริงนั้น
มีความสำคัญ เพราะหลายเหตุการณ์เรียกให้เชื่อกลับใจ! แต่ดูเหมือนว่าสิ่งเหล่านี้

ไม่ได้ก่อผลดีใดๆ แก่ผู้เชื่อ นี่จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมศาสนศาสตร์ของคาลวินจึงเน้นหนักทั้งในเรื่องของบาป และการเกรงกลัวพระเจ้า (Tyler Peter and Woods Richard, 2012)

คาลวินกับจิตวิญญาณของผู้เชื่อ คาลวินเน้นย้ำว่าผู้เชื่อต้องมีความสมดุลระหว่างความรักของพระเจ้า และความเกรงกลัวพระเจ้า คือผู้เชื่อต้องมีความกตัญญูต่อพระเจ้า รู้จักพระคุณพระเจ้า แต่ในขณะเดียวกันผู้เชื่อต้องมีความเกรงกลัวพระเจ้า เพราะว่าความกตัญญูเป็นกิริยาภายในที่หล่อหลอมความเป็นปัจเจกภายนอกอย่างลึกซึ้ง ทั้งความกลัวและความรักของเจ้ามีบทบาทในเชิงบวกกับผู้เชื่อ ดังนั้นคาลวินยืนยันว่าความยำเกรงพระเจ้ามีความจำเป็นเพื่อให้เกิดความจริง และการเชื่อฟังพระเจ้า (Tyler Peter and Woods Richard, 2012)

การพัฒนาจิตวิญญาณของคาลวิน คาลวินให้ผู้เชื่อฟังคำเทศนา แม้ว่าคาลวินจะสนับสนุนให้คริสเตียนทุกคนมีพระคัมภีร์ที่บ้านในภาษาของตนเอง แต่คาลวินเชื่อว่าการฟังเทศนาแบบอรรถาธิบายเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความเชื่อให้กับผู้เชื่อ การเทศนาของคาลวินไม่ได้เป็นเพียงวิธีการถ่ายทอดความรู้ แต่ค่อนข้างจะกระตุ้นให้ผู้เชื่อเผชิญหน้ากับพระเจ้า คาลวินกล่าวว่าการปฏิเสธที่จะฟังการเทศนา คือการปฏิเสธอาหารฝ่ายวิญญาณของพระเจ้า (Tyler Peter and Woods Richard, 2012)

อย่างไรก็ตามคาลวินเน้นย้ำให้ผู้เชื่อเห็นถึงคุณค่าของการอธิษฐาน ซึ่งเขามองว่าเป็นปัจจัยหลักในการสำแดงความเชื่อ และเป็นการหักล้างความคิดที่ว่า การอธิษฐานไม่จำเป็น เพราะพระเจ้าทรงทราบทุกสิ่งที่ผู้เชื่อต้องการแล้ว นอกจากนี้การอธิษฐานยังเตรียมผู้เชื่อให้รับทุกสิ่งจากพระเจ้าด้วยความกตัญญู และนำไปสู่การใคร่ครวญอย่างกระตือรือร้นในความเมตตาของพระเจ้า (Tyler Peter and Woods Richard, 2012)

ผลจากการปฏิรูปทำให้เกิดนิกายโปรเตสแตนต์ และทำให้โปรเตสแตนต์เป็นความเชื่อที่ยอมรับเสมอภาคกับโรมันคาทอลิก มากไปกว่านี้ยังทำให้เกิดพัฒนาการของหลักศาสนศาสตร์ในนิกายโปรเตสแตนต์ขึ้น เช่นรอดด้วยความเชื่อเท่านั้น พระคัมภีร์เป็นอำนาจสูงสุดของคริสตจักร พระคริสต์ทรงเป็นประมุขของคริสตจักร คริสเตียนทุกคนเป็นบุตรของพระเจ้า ไม่เพียงเท่านั้นยังทำให้เกิดกลุ่มคณะที่แตกต่างกันไปตามหลักคำสอนในนิกายโปรเตสแตนต์ (*A History of Christianity*. แปลโดย ธนาภรณ์ ธรรมสุจริตกุลและสิธยา คูหาเสนห์. 2008) จากสิ่งเหล่านี้นำมาซึ่งการฟื้นฟูในด้านการศึกษา การศึกษาพระวาทะที่มีความสำคัญ

มากในคริสตจักร และการพัฒนาในด้านฝ่ายจิตวิญญาณของแต่ละกลุ่มในปัจจุบัน
ดังต่อไปนี้

กลุ่มอีแวนเจลิคัล เดวิด เบบบิงตัน (Bebbington David, 2003) ให้ขอบเขตของความเป็นคริสเตียนแบบอีแวนเจลิคัลเป็นว่าคนที่เน้นหลักการ 4 ข้อ ดังต่อไปนี้ เน้นพระคริสตธรรมคัมภีร์ (Bible-centered) พระคัมภีร์มีความสำคัญมาก เป็นหนังสือศักดิ์สิทธิ์ที่มีสิทธิอำนาจในการกำหนดความเชื่อและวิธีการดำเนินชีวิต เน้นไม้กางเขน (Cross-centered) การสิ้นพระชนม์ของพระเยซูคริสต์ที่ไม้กางเขนเมื่อ 2,000 ปีที่แล้วเป็นเหตุการณ์ที่สำคัญมาก เพราะการสิ้นพระชนม์ของพระเยซูชุนั้นลบล้างบาปของผู้เชื่อ เน้นการเปลี่ยนแปลงจากจิตวิญญาณ (Conversion-centered) การเป็นคริสเตียนไม่ใช่เป็นเรื่องพิธีกรรมเท่านั้น แต่เป็นเรื่องการเปลี่ยนแปลงในจิตใจที่พระเจ้าช่วยให้คนที่อยากทำบาปเปลี่ยนมาเป็นคนที่อยากเชื่อฟังพระเจ้า ชาวอีแวนเจลิคัลใช้คำว่า บังเกิดใหม่ (born again) เป็นคำเปรียบเทียบอธิบายคนที่เชื่อและรับพระเยซูคริสต์เป็นพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดได้เริ่มต้นชีวิตใหม่ เน้นการเคลื่อนไหวรณรงค์ (Activist) ความเชื่อคริสเตียนต้องมีผลต่อสังคมและการเมือง ชาวอีแวนเจลิคัลไม่เก็บความเชื่อไว้อย่างเงียบๆ จริยธรรมและค่านิยมของคริสเตียนก็ต้องปฏิบัติด้วย ลักษณะ 4 ประการข้างบนนี้คือขอบเขตของความเป็นอีแวนเจลิคัลที่นักวิชาการส่วนใหญ่ยอมรับ และยังเป็นค่านิยมที่ยอมรับขององค์การสมาคมอีแวนเจลิคัลแห่งชาติ (National Association of Evangelicals)

กลุ่มอีแวนเจลิคัลกระหายใคร่ได้ยินพระสุรเสียงอย่างชัดเจน ความรู้และความรักที่มีต่อพระคัมภีร์ ความรู้ในพระวจนะนั้นเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งต่อการใคร่ครวญเพราะเป็นพื้นฐานสำคัญที่สุดของการใคร่ครวญด้วยซ้ำ ถึงกระนั้นก็ไม่ได้หมายความว่า คริสเตียนที่มีภูมิหลังมาจากกลุ่ม "อีแวนเจลิคัล" จะมีเครื่องมือเพียบพร้อมในการใคร่ครวญ เพราะบ่อยครั้งมิได้เป็นเช่นนั้น ชีวิตของอีแวนเจลิคัลหลายคนเป็นดั่งผึ้งที่ดอมดมอยู่แค่กลีบดอกกรอบนอกของกุหลาบสีโอรสด้วยความปิติชื่นชม แล้วก็บินจากไปโดยมิได้แตะต้องละอองเกสรที่อยู่ในใจกลางเลย ซึ่งเป็นเหมือนกับคริสเตียนที่เวลาอยู่ในห้องประชุมจะดูร่าเริงอย่างมาก แต่เมื่ออยู่นอกห้องประชุมเขาเปิดอกเล่าถึงชีวิตที่ไม่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม ใช้ชีวิตตามใจปรารถนาโดยไม่สำนึกว่าเป็นความผิดบาปที่ทำต่อพระเจ้า (จอยซ์ ฮักเกตต์, 1993)

จอยซ์ ฮักเกตต์, (1993) กล่าวว่าการนิ่งฟังพระเจ้าจะก่อประโยชน์ให้กับคริสเตียนกลุ่มอีแวนเจลิคัลอย่างมหาศาลเพราะพวกเขาอยู่บนเส้นทางอันถูกต้องแล้ว เพียงแต่จะรู้จักที่จะใคร่ครวญเท่ากับศึกษาค้นคว้า รู้สึกเท่ากับนี้ก็คิดด้วยเท่านั้น

ก็สามารถค้นพบชุมชนทรัพย์แห่งการนิ่งฟังได้อย่างมากมายเกินคาด (จอยซ์ ฮักเกตต์, 1993, น. 195)

กลุ่มใคร่ครวญ โดยส่วนใหญ่กลุ่มใคร่ครวญยังคงยึดถือแนวทางการปฏิบัติทางศาสนพิธีตั้งแต่การปฏิรูปศาสนาในยุคกลางมาจนถึงปัจจุบัน ส่วนใหญ่แล้วผู้เชื่อที่อยู่ในกลุ่มใคร่ครวญจะเน้นทางศาสนพิธีในการเข้าถึงพระเจ้า เช่นกลุ่มเพรสไบทีเรียน, กลุ่มแบปติสต์, กลุ่มลูเธอรัน และในที่นี้อาจจะรวมไปถึงพี่น้องโรมันคาทอลิกด้วยเช่นกัน คริสเตียนกลุ่มใคร่ครวญควรขอบคุณพระเจ้าสำหรับมรดกอันมั่งคั่งฝ่ายวิญญาณ เพราะเขาอาจเคยรับการฝึกฝนในการนิ่งฟังพระเจ้ามาบ้างแล้ว และการนิ่งสงบเป็นปัจจัยสำคัญของการของการนิ่งฟังพระสุรเสียงหนักแน่นแผ่วเบาของพระเจ้า (จอยซ์ ฮักเกตต์, 1993)

คริสเตียนกลุ่มใคร่ครวญอาจรับรู้ถึงการทรงสถิตอยู่ด้วยของพระเจ้าได้อย่างรวดเร็วอยู่แล้ว โดยเฉพาะขณะเข้าพิธีมหาสนิทและประชุมนมัสการ และพวกเขาก็สามารถเชี่ยวชาญในการจับสัญญาณของพระเจ้าผ่านทางธรรมชาติ ดวงตาของเด็กหรือพลังของพายุด้วย (จอย คอว์สัน, 2013)

คริสเตียนกลุ่มใคร่ครวญอาจต้องพบกับการทำทายเป็นรูปร่างๆ ถ้าหากยึดติดการนมัสการรูปแบบเก่าๆ ตลอดเวลา กลัวที่จะทำอะไรผิดไปจากระเบียบตายตัวของที่ประชุม และสงสัยถึงการเคลื่อนไหวของพระวิญญาณซึ่งเกินความคิด ซึ่งจะปิดกั้นพระเจ้า และอาจไม่สามารถได้ยินพระสุรเสียงของพระองค์ กลุ่มใคร่ครวญทั้งหลายจำต้องยอมเชื่อในคำตรัสของพระเยซูที่ว่า "เราเป็น" ไม่ใช่ "เราเคยเป็น" พระองค์ทรงพระชนม์อยู่ ทรงกระทำพระราชกิจอยู่และทรงสื่อสารกับผู้เชื่อในวิถีทางที่เหนือธรรมชาติ ถ้าไม่ยอมรับสิ่งนี้ อาจพลาดการค้นพบ "สิ่งใหม่" ที่พระองค์ทรงสรรสร้างอยู่ตลอดเวลา (จอยซ์ ฮักเกตต์, 1993)

ฉะนั้นกลุ่มอิวานเจลิคัลมีโอกาสดำเนินพบวิธีการใหม่ๆ ที่ไม่เคยฝึกฝนมาก่อน ฉะนั้น กลุ่มใคร่ครวญก็มีโอกาสดำเนินตามต้นใจกับการผจญภัยบนเส้นทางภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ฉะนั้น ถ้ากลุ่มใคร่ครวญพร้อมจะรับการท้าทายที่มาจากการฟังพระสุรเสียงของพระเจ้า และสังเกตดูการเคลื่อนไหวทุกจังหวะของพระวิญญาณบริสุทธิ์ผ่านทางสิ่งต่างๆ รอบตัว อาจจะต้องตระหนักว่านอกจากพระเจ้าทรงทำพระราชกิจผ่านทางศาสนพิธีแล้ว พระองค์ยังทรงกระทำพระราชกิจผ่านทาง การสื่อสารกับผู้เชื่อในวิถีทางที่เหนือธรรมชาติด้วยเช่นกัน

กลุ่มคาริสเมติก สังคมของคริสเตียนทั่วโลกในปัจจุบันมีการเน้นเรื่องการแสดงออกในพระวิญญาณหลายอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้เชื่อในกลุ่มเพนเทคอสต์ และคาริสเมติก คือผู้ที่เชื่อในการบำบัดรักษาในพระวิญญาณ การพูดภาษาแปลกๆ

และการใช้ของประทาน แต่จะเน้นเรื่องราวการสำแดงตามหลักการในพระคัมภีร์เป็นหลัก ปัจจุบันอีแวนเจลิคัลได้แตกเป็นหลายแขนง และเน้นในเรื่องที่แตกต่างกัน

กลุ่มคาริสเมติกเกิดขึ้นตลอดยุคสมัยของประวัติศาสตร์คริสตจักร จนกระทั่งในศตวรรษที่ 20 ในปี ค.ศ.1906 มีปรากฏการณ์การบังเกิดมาในพระวิญญาณบริสุทธิ์ ขณะการจัดรอบนมัสการพิเศษที่คริสตจักรที่ตั้งอยู่บนถนนอาซูซา (Azusa Street) ลอสแอนเจลิส ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยวิลเลียม เจ. ซีมัวร์ (William J. Seymour) ศิษยาภิบาลผิวสีชาวแอฟริกัน-อเมริกัน และเป็นที่มาของกลุ่มเพนเทคอสต์ และคาริสเมติกในปัจจุบัน (โรเบิร์ต นิซิโมโตะ, 1996)

จอยซ์ ฮักเกตต์, (1993) ให้ความเห็นสำหรับกลุ่มคาริสเมติกอย่างน่าสนใจว่า “ไม่จำเป็นต้องไปเชิญชวนพวกคาริสเมติกให้เชื่อว่าในปัจจุบันพระเจ้ายังทรงทำงานอยู่ และยังทรงเปลี่ยนแปลงชีวิตมนุษย์ในวิถีทางเหนือธรรมชาติ เพราะพวกเขาได้เห็นมากับตาตัวเอง รู้สึกชื่นชมยินดี และปรารถนาจะเปิดใจกว้างต่อทุกสิ่งอย่างที่พระเจ้าต้องการทำและตรัสอยู่แล้ว แต่ขณะเดียวกันความตื่นเต้นร้อนรนนี้กลับเป็นเครื่องกีดขวางอันมหัศจรรย์ของคนกลุ่มนี้ด้วย การถูกอารมณ์พาไปอย่างง่ายดายนี้อาจเป็นอุปสรรคสำคัญที่สุดในการฟังพระเจ้า เพราะพระเจ้าตรัสสั่งหนักแน่นว่า “จงเงียบ!” และ “จงนิ่งฟัง!” การนิ่งเงียบมักเป็นอุปนิสัยที่กลุ่มคาริสเมติกขาดอยู่ (จอยซ์ ฮักเกตต์, 1993, น. 196)

ฉะนั้นคริสเตียนกลุ่มคาริสเมติกควรเรียนรู้จากกลุ่มใคร่ครวญที่จะหยุดพูด หยุดตบมือ หยุดสรรเสริญพระเจ้าสักพักหนึ่ง แล้วหันมานิ่งฟังพระองค์ ในการใคร่ครวญและสงบนิ่ง ความเงียบสงบจะโน้มนำให้เกิดการเทิดทูนบูชาอย่างแท้จริง ซึ่งจะปรากฏออกมาในการนมัสการอันเรไร่ร่างกายหลังได้ “ในความเงียบสงบนี้ความปรารถนาจากส่วนลึกที่อยากรู้จักพระเจ้าโดยตรง เพราะสิ่งที่พระเจ้าทำ จะไม่ได้เข้าไปแทนที่ความปรารถนาที่จะได้รับความตื่นเต้นแบบผิวเผิน (จอยซ์ ฮักเกตต์, 1993)

อย่างไรก็ตามไม่ว่าประวัติศาสตร์ และความเป็นมาของแต่ละกลุ่มจะเป็นเช่นไร ได้รับอิทธิพลมาจากกลุ่มใด ไม่ได้เป็นเรื่องไม่สำคัญ เพราะในทางของการใคร่ครวญภาวนานี้ทั้งกลุ่มอีแวนเจลิคัล กลุ่มใคร่ครวญ และกลุ่มคาริสเมติกต่างมีจุดเด่นแตกต่างกัน แต่ถ้าต้องการให้ความสามารถในด้านนี้บรรลุผลสำเร็จผู้เชื่อทุกคนต้องทำงานหนักต่อไปในเรื่องการใคร่ครวญภาวนา

ฉะนั้นหากมีผู้เชื่อคนใดที่อยากรู้จริงๆ ว่า “ทำอย่างไรถึงจะให้การนิ่งเพื่อการใคร่ครวญ และการฟังของตนเองจะมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น” ต้องตระหนักถึงความขำขานาญที่พระเจ้าประทานให้ติดตัวมา ขอขอบคุณพระองค์สำหรับสิ่งเหล่านั้น

และนำมาใช้ให้เกิดผล แทนที่จะวิพากษ์วิจารณ์กันและกัน หรือพยายามพิสูจน์ว่าคนอื่นผิด คริสตชนควรถามตัวเองว่า “จะเรียนรู้จากเขาได้อย่างไรบ้าง” และไม่ควรรอคาดหวังให้ทุกคนซึ่งมีพื้นเพต่างกันให้คิดเหมือนกัน แต่ควรเชื่อฟังพระบัญญัติพระเจ้าที่ว่าจงรักซึ่งกัน และกันเช่นเดียวกับที่พระองค์ทรงรักเราทั้งหลาย และซาบซึ้งในวิถีทางที่พระเจ้าทำงานท่ามกลางผู้เชื่อ และควรจะตระหนักว่าแท้จริงชีวิตผู้เชื่อยังรู้จักพระเจ้าแต่เพียงผิวเผินเท่านั้น (จอยซ์ ฮักเกตต์, 1993)

2.6 บุคลิกภาพมีส่วนเกี่ยวข้องกับการใคร่ครวญภาวนาอย่างไร?

2.6.1 รู้จักตัวเอง

แน่นอนว่าการรู้จักตัวเอง เป็นปัจจัยสำคัญอีกปัจจัยหนึ่งที่สามารถนำผู้เชื่อให้เข้าสู่ชีวิตแห่งการใคร่ครวญภาวนาได้ดียิ่งขึ้น จอยซ์ ฮักเกตต์, (1993) กล่าวว่า “มีประโยชน์มากทีเดียวหากเราได้รู้ว่าบุคลิกภาพของเราโน้มเอียงไปในแบบไหน เพราะคุณจะได้ยินพระสุรเสียงของพระเจ้าโดยวิถีทางที่เหมาะสมกับบุคลิกภาพของคุณเอง” (จอยซ์ ฮักเกตต์, 1993, น. 199) โดยปกติทุกคนอาจจะเคยได้ยินมาว่า บุคคลมีบุคลิกภาพอยู่ 2 ประเภท คือบุคลิกภาพแบบเปิดเผย (Extroverts) และบุคลิกภาพแบบปกปิด (Introverts)

แบบที่ 1 บุคลิกภาพแบบปกปิด (Introverts)

เป็นลักษณะบุคคลที่ไม่ชอบการเข้าสังคม มีเพื่อนไม่มาก ยึดมั่นในความรู้สึกของตนเอง ไม่ชอบคบเพื่อนมาก บางขณะจะมีความรู้สึกอึดอัด หงุดหงิด ชอบอยู่ตามลำพัง สันโดษ ชอบอ่านหนังสือเหงา จิตใจไม่มีความมั่นคง อารมณ์หงุดหงิดหัวน้าวง่ายและไม่ชอบการก้าวร้าวรุนแรง

แบบที่ 2 บุคลิกภาพแบบเปิดเผย (Extroverts)

เป็นลักษณะบุคคลที่ถูกครอบงำโดยอิทธิพลจากสิ่งภายนอก มีเป้าหมายที่เป็นความจริงมาก ชอบมีประสบการณ์ด้วยตนเอง ชอบเข้าสังคม ชอบมีเพื่อนมาก ชอบพูดมากกว่าฟัง ช่างพูด จิตใจมั่นคง รั้งแรง แจ่มใส ปรับตนเองได้ค่อนข้างดี และสามารถที่จะแสดงความก้าวร้าวรุนแรงได้โดยขาดการควบคุมอารมณ์

จากบทความ *Introvert ไม่จำเป็นต้องเก็บตัว Extrovert ไม่ได้ติดการสังสรรค์* ของ Siravich Singhapon ประจำวันที่ 22 กันยายน 2021 ใน Future Trend ที่เขียนไว้อย่างน่าสนใจเกี่ยวกับบุคลิกภาพของ Introvert และ Extrovert โดยผู้เขียนได้ให้มุมมองของตัวเองว่า “คาร์ล ยุง (Carl Jung) นักจิตวิทยาคนแรกได้นำนิยามของ Introvert และ Extrovert มาใช้ในการอธิบายจิตวิทยา คาร์ลไม่ได้อธิบายรูปแบบของการเป็น Introvert และ Extrovert จากการเชื่อมโยงกับพฤติกรรมเท่าไรนัก แต่ Introvert และ Extrovert เป็นลักษณะบุคลิกภาพทางการคิดที่คนแต่ละคนจะมี

Introvert ในทฤษฎีของคาร์ล ยุง คือคนที่คิดเข้าสู่ภายใน หรือชอบเก็บงำความคิดไว้กับตัวเอง เมื่อเข้าได้เจอสิ่งใหม่ ๆ เขาไม่ได้อยากที่จะป่าวประกาศให้ผู้อื่นรู้ แต่จะขบคิดอยู่กับมัน ด้วยเหตุนี้เองที่ทำให้เราเห็นภาพของคนที่มีความบุคลิกแบบ Introvert เป็นคนเงิบๆ ไม่ค่อยพูดไม่ค่อยจา แต่ความจริงแล้วพวกเขาก็สามารถเป็นคนพูดมากได้ เพียงแต่ในกระบวนการคิด เขาชอบที่จะนำสิ่งต่างๆ เข้ามาคิดในหัวมากกว่า (Siravich Singhapon, 2021)

Extrovert ในทฤษฎีของคาร์ล ยุง ก็คือขั้วตรงกันข้ามของการเก็บความคิดไว้ข้างในเลย เพราะคนที่มีความบุคลิกแบบนี้จะชอบในการนำเสนอความคิดของตัวเองออกมา และเมื่อคนประเภทนี้พบเจอสิ่งใหม่ๆ เขาก็ชอบที่จะบอกเล่าสิ่งนั้นให้ผู้อื่นได้เห็นด้วย เราจึงมีภาพของ Extrovert เป็นคนที่กระตือรือร้น ชอบอยู่กับผู้คน กล้าแสดงออก (Siravich Singhapon, 2021)

ในทฤษฎีของคาร์ล ยุง นั้น ทั้งการเป็น Introvert และ Extrovert ต่างเชื่อมโยงกับรูปแบบการคิด มากกว่าพฤติกรรมของตัวบุคคล ว่าพวกเขาคิดและตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ รอบตัวอย่างไร

Introvert คือผู้ที่ชอบเก็บความคิดของตัวเองไว้ข้างใน

Extrovert คือผู้ที่ชอบนำเสนอความคิดของตัวเองออกมา

Siravich Singhapon, (2021) กล่าวว่า “แม้จะเป็นเช่นนั้น นิยามของ Introvert และ Extrovert ที่ผู้คนเข้าใจกันอยู่ในปัจจุบันที่เชื่อมโยงกับพฤติกรรม และความชอบในการเก็บตัว หรือชอบสังสรรค์ ซึ่งไม่ใช่เรื่องผิด เพราะด้วยรูปแบบการคิดที่ต่างกันของทั้งสองกลุ่มทำให้พวกเขาต่างมีแนวโน้มที่จะชอบเก็บตัว หรือชอบสังสรรค์ได้โดยธรรมชาติอยู่แล้ว”

นอกจากนี้แล้ว คาร์ล ยุง บอกอีกว่าผู้คนต่างไม่มีใครเป็น Introvert หรือ Extrovert โดยสมบูรณ์ เพียงแต่เราสามารถเอนเอียงไปทางด้านไหนมากกว่าเท่านั้น จึงเป็นเรื่องปกติในปัจจุบันที่ใครหลายคนในวันนี้จะรู้สึกว่านิยามของ Introvert หรือ Extrovert ไม่ได้ตรงกับตัวเอง คุณอาจเป็นคนเงิบที่สนุกสนานกับการได้พบปะคนใหม่ๆ หรือคุณอาจเป็นคนที่มีความมั่นใจตัวเอง ชอบแสดงผลงานของตัวเองให้คนอื่นได้เห็น แต่ความจริงแล้วทุกสิ่งที่คุณแสดงออกไปต้องผ่านการคิดไตร่ตรองมาอย่างดีแล้วทั้งนั้น (Siravich Singhapon, 2021)

ฉะนั้นจึงสรุปได้ว่าทั้ง Introvert และ Extrovert ไม่ได้มีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันมาก เพราะเราต่างไม่มีใครเป็น Introvert หรือ Extrovert โดยสมบูรณ์ เพียงแต่เราเอนเอียงไปทางด้านไหนมากกว่าเท่านั้น กล่าวคือบุคลิกภาพอาจสามารถเปลี่ยนแปลงตามการเติบโต ความคิด และอายุของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับบทความ *Personality changes for the better with age* ของ American Psychological Association ประจำวันเดือน กันยายน/สิงหาคม 2003 ฉบับ 34 (7) หน้า 14 พูดถึงผลการทดลองที่พบว่า เมื่อคนอายุมากขึ้น จะมีบุคลิกภาพแบบ Conscientiousness (คือคนที่มีความประพฤติดี มีระเบียบวินัยพึ่งพาได้) ที่สูงมากขึ้น โดยเฉพาะในช่วงอายุ 20 ปี และยังพบว่าบุคลิกภาพแบบ Agreeableness (คือคนที่นึกถึงใจคนอื่น เข้าใจคนอื่น เป็นมิตรและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น) จะเปลี่ยนแปลงมากที่สุดในช่วงอายุ 30 ปี ต่อเนื่องไป

จนถึงอายุ 60 ปี และในบทความ *Can You Change Your Personality* ของ Psychology Today ในวันที่ 7 กันยายน 2015 เขียนโดย Romeo Vitelli พูดถึงงานวิจัยของนักจิตวิทยาที่มหาวิทยาลัย University of Illinois สรุปไว้ว่า คนส่วนใหญ่ไม่พอใจบุคลิกภาพของตัวเอง แต่หลายคนก็ยังไม่ตั้งใจจริงที่จะพยายามเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของตัวเอง ความจริงแล้วเราสามารถควบคุมสิ่งแวดล้อมรอบตัวเราได้ ถ้าเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมได้ เราก็อาจเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพได้เช่นกัน มิใช่ว่าคนประเภทหนึ่งจะดีกว่าอีกประเภทหนึ่ง แต่มนุษย์สามารถเรียนรู้และเติบโตขึ้นได้ เราสามารถเลือกได้ว่าจะมองบุคลิกภาพเป็นสิ่งที่ติดตัวตลอดไป หรือจะมองว่ามันเปลี่ยนแปลงได้ มันอาจจะยาก แต่ถ้าอยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง พัฒนาตัวเองอย่างมีความตั้งใจจริงสามารถเปลี่ยนแปลงได้

ความจริงนอกเหนือจากการคิดแบบ Introvert และ Extrovert แล้ว คาร์ล ยุง ได้แบ่งบุคลิกภาพของเราออกเป็น 4 มิติ ที่มี 2 ด้าน ซึ่งได้แก่ (Siravich Singhapon, 2021)

คิดเข้าไปข้างใน (Introvert) / คิดออกไปข้างนอก (Extrovert)

ใช้สิ่งที่จับต้องได้ (Sensing) / ใช้การคาดการณ (Intuition)

ใช้ความคิด (Thinking) / ใช้ความรู้สึก (Feeling)

ชอบตัดสิน (Judgement) / ชอบรับฟัง (Perception)

หากใครได้เห็นบุคลิกภาพทั้ง 4 มิติของคาร์ล ยุง นี้แล้วรู้สึกคุ้นกับมันก็ไม่ใช่ว่าเรื่องแปลก เพราะทฤษฎีบุคลิกภาพของคาร์ล ยุง ได้กลายมาเป็นรากฐานสำคัญให้กับการแบ่งบุคลิกภาพของไมเยอร์ บริกส์ (Myers-Briggs) หรือ MBTI ที่กำลังได้รับความนิยมอยู่ในปัจจุบัน

อย่างที่ได้อธิบายไปข้างต้นว่าจะมีประโยชน์มากทีเดียว หากเราได้ว่าบุคลิกภาพของตัวเองโน้มเอียงไปในแบบไหน เพราะคุณจะได้ยินพระสุรเสียงของพระเจ้าโดยวิถีทางที่เหมาะสมกับบุคลิกภาพของคุณเอง หรือคุณจะรู้แนวทางในการพัฒนาชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณให้เติบโตยิ่งขึ้น

ผู้ที่คิดออกไปข้างนอก (Extrovert) มักได้ยินพระสุรเสียงของพระเจ้าผ่านทาง การศึกษา พระคัมภีร์ คู่มือพระคัมภีร์ การวิจารณ์หลักข้อเชื่อ และจุดยืนทางศาสนศาสตร์มากกว่าทางธรรมชาติ และจินตนาการ ส่วนพวกเก็บตัวมักจะได้ยินพระสุรเสียงผ่านทาง การใคร่ครวญพระคัมภีร์ และการอ่านพระคัมภีร์ ซ้ำๆ ด้วยความไตร่ตรอง และต้องจำไว้เสมอว่า ทั้งสองประเภทนี้แค่แตกต่างกันเท่านั้น มิใช่ว่าประเภทหนึ่งดีกว่าอีกประเภทหนึ่ง (จอยซ์ ฮักเกตต์, 1993)

มากไปกว่านั้นผู้ที่คิดออกไปข้างนอก (Extrovert) จะไม่ไวต่อความรู้สึกจะได้รับการสัมผัสใหม่ๆ จากพระเจ้าโดยเข้าร่วมกับกลุ่มที่แสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมา ในการเฝ้าดูหรือมีส่วนในการเต้นโลด ร้องรำทำเพลง และแสดงละครฝ่ายจิตวิญญาณนั้น เขาจะหมุนคลื่นไปที่พระเจ้า และในทางตรงกันข้ามผู้ที่คิดเข้าไปข้างใน (Introvert) ซึ่งไวต่ออารมณ์ความรู้สึก จะแสวงหาการทรงสถิตอยู่ด้วยของพระเจ้า ในที่ที่สงบเงียบ หรือด้วยการคิดใคร่ครวญ เดินเล่นตามป่า เขา หรือนั่งอธิษฐานข้าง

ลำธารใสในความเงียบสงบ มิใช่ว่าแบบหนึ่งดีกว่าอีกแบบหนึ่ง แต่คนสองแบบนี้แค่แตกต่างกันเท่านั้นเอง (จอยซ์ ฮักเกตต์, 1993)

ผู้ที่คิดออกไปข้างนอก (Extrovert) มักได้ยินพระสุรเสียงจากสิ่งที่ยืนนอกตัวเขา เพราะเขาสนใจสิ่งภายนอกตัว แต่ผู้ที่คิดเข้าไปข้างใน (Introvert) จะพยายามเสียดูฟังพระเจ้าโดยจดจ่ออยู่กับโลกภายใน เพราะเขามักฟังฟังโลกภายในตัวเขา มิใช่ว่าคนหนึ่งจะดีกว่าอีกคนหนึ่งแต่แค่แตกต่างกันออกไปเท่านั้นเอง

จอยซ์ ฮักเกตต์, (1993) กล่าวว่า “คำท้าทายสำหรับคนที่ใคร่อยากจะได้ยินได้ฟังพระสุรเสียงของพระเจ้า คือจงอธิษฐานเท่าที่คุณทำได้ โดยคำนึงถึงลักษณะเฉพาะตัวของคุณ แล้วพัฒนาจากจุดนี้ จากนั้นก็ขยายออกไปนอกขอบเขตที่กำหนดไว้ และลองใช้วิธีการฟังแบบอื่นๆ ที่คนประเภทอื่นนิยมชมชอบ” (จอยซ์ ฮักเกตต์, 1993, น. 200) เราต่างมีความเป็น Introvert และ Extrovert อยู่ในตัว และรูปแบบการคิดนี้ก็เพียงเป็นส่วนหนึ่งในบุคลิกภาพของเราเท่านั้น คำสองคำนี้เพียงอย่างเดียวจึงอาจไม่สามารถนิยามตัวตนของผู้คนได้โดยสมบูรณ์

ในพระคัมภีร์พระเจ้าเองทรงตรัสสั่งทั้งผู้ที่คิดเข้าไปข้างใน (Introvert) และคิดออกไปข้างนอก (Extrovert) ว่า “จงนิ่งเสีย และรู้เถาะว่าเราคือพระเจ้า” (สดด. 46:10) “จงนิ่งเสีย” เป็นคำสั่งจากพระเจ้าให้ผู้เชื่อสงบนิ่ง และไม่ใช่ว่าเฉพาะผู้ที่คิดเข้าไปข้างใน (Introvert) หรือคิดออกไปข้างนอก (Extrovert) แต่สำหรับผู้เชื่อทุกคน สามารถเห็นตัวอย่างได้จากพระธรรมมัทธิว 8:23-27 เมื่อเหล่าสาวกเผชิญพายุร้ายจนแทบจะรักษาเรือเอาไว้ไม่อยู่ พระเยซูทรงบรรทมหนุนหมอนหลับอยู่ที่ท้ายเรือ แสดงให้เห็นความหนักแน่นมั่นคงของพระเยซู แม้ท่ามกลางพายุ พระองค์ก็ไม่ทรงตื่นตระหนก นี่คือลักษณะอย่างแท้จริงของคำว่า จงนิ่งเสีย Philip Yancey กล่าวไว้ในมานาประจำวัน ประจำวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2016 เรื่อง จงนิ่งเสีย ว่า “ผมเห็นพระบัญชาสองข้อที่มีความสำคัญเท่ากัน ข้อแรกต้องนิ่ง ซึ่งเป็นสิ่งที่ชีวิตสมัยใหม่ไม่อำนวย ในโลกที่สับสนวุ่นวาย การนิ่งสงบเพียงชั่วครู่ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นได้ง่าย และการนิ่งสงบจะเตรียมเราสำหรับพระบัญชาข้อที่สอง “รู้เถาะว่า เราคือพระเจ้า เราเป็นที่ยกย่องท่ามกลางประชาชาติ เราเป็นที่ยกย่องในแผ่นดินโลก” ท่ามกลางโลกที่มีแต่จะกดพระเจ้าให้ต่ำ แทนที่จะยกย่องพระองค์ ผู้เชื่อจะหาเวลาและให้พระองค์เสริมสร้างชีวิตภายในของตนเองได้อย่างไร”

พระเจ้าทรงสั่งให้ผู้เชื่อนิ่งฟัง มีข้อพระคัมภีร์หลายตอนที่พระเจ้าสั่งกับประชากรของพระองค์โดยตรงและมีหลายตอนที่พระเจ้าทรงสั่งผู้พระวณะให้ไปประกาศต่อไปยังประชากรของพระองค์ เช่นพระบัญชาที่สั่งให้ฟังพระองค์นั้นมีปรากฏในหนังสืออิสยาห์ไม่ขาดระยะ เช่น “ขอคำปรึกษาของเรา” (อสย. 30:2) “จงฟังสิ” (อสย. 44:1) “จงฟังข้อนี้ เถิด” (อสย. 51:21) “จงเอาใจใส่ฟังเรา” (อสย. 55:2) “เอียงหูของเจ้า และมาหาเรา จง ฟัง...” (อสย. 55:3) เยเรมีย์ยกเรื่องนี้มาพูดเช่นกัน: “บรรดาคนยูดาห์ทั้งปวงผู้เข้ามา ในประตูกำแพงนี้เพื่อจะนมัสการพระเจ้า จงฟังพระวณะพระเจ้า” (ยรม.

7.2) และเอเสเคียลออกคำสั่งให้ฟังพระเจ้าเช่นกัน: “จงเผยพระวจนะ ต่อกระดูกเหล่านี้ และกล่าวแก่มันว่า "กระดูกแห้งเอ๋ย จงฟังพระวจนะ ของพระเจ้า!" (อสค. 37:4) (จอยซ์ ฮักเกตต์, 1993)

หนังสือวิวรณ์บทแรกๆมีคำสั่งในทำนองนี้ราวเหมือนเสียงกลองที่เดียว: ใครมีหูก็ให้ฟังข้อความซึ่งพระวิญญาณตรัสไว้ (วว.2:7), ใครมีหูก็ให้ฟังข้อความซึ่งพระวิญญาณตรัสไว้ (วว. 2:11) , ใครมีหูก็ให้ฟังข้อความซึ่งพระวิญญาณได้ตรัสไว้ (วว. 2:17), ใครมีหูก็ให้ฟังข้อความซึ่งพระวิญญาณได้ตรัสไว้ (วว. 2:29), ใครมีหูก็ให้ฟังข้อความซึ่งพระวิญญาณได้ตรัสไว้ (วว. 3:6)

ในพระธรรมมัทธิว 17:5 พระเจ้าทรงสั่งให้ผู้เชื่อฟัง (เชื่อฟัง) พระเยซูคริสต์ พระเจ้าไม่ได้ตรัสว่า ท่านผู้นี้เป็นบุตรที่รักของเราจนพูดคุยกับพระองค์เถิด แต่พระเจ้าตรัสว่า ท่านผู้นี้เป็นบุตรที่รักของเรา จงฟัง (เชื่อฟัง) เขาเถิด ถ้าเราดูภาษาดั้งเดิม จะใช้คำว่า akouete autou แปลว่า Listen to him จะตรงกับความหมายว่า ฟังเขาเถิด นี่เป็นคำสั่งของพระเจ้าที่ให้เราทั้งหลายที่เป็นผู้เชื่อ “ฟังพระเยซูคริสต์” ไม่เพียงเท่านั้นยังมีเหตุการณ์ในพระคัมภีร์อีกหลายตอน เช่น เมื่อย้อนกลับไปหลายศตวรรษที่แล้ว เกิดขึ้นกับเด็กหนุ่มที่มีชื่อว่า ซามูเอล มีเสียงเรียกเขาถึง 4 ครั้ง ในขณะที่ซามูเอลนอนอยู่ในพระนิเวศของพระเจ้า พระเจ้าทรงได้เรียกซามูเอล และซามูเอลก็ทูลตอบว่า ข้าพเจ้าอยู่นี่ เขาจึงวิ่งไปหาเอลีว่า ข้าพเจ้าอยู่นี่ ด้วยท่านร้องเรียกข้าพเจ้า แต่เอลีตอบว่าไม่ได้ ซามูเอลก็กลับไปนอนอีก และก็มีเสียงเรียกซามูเอลอีกเป็นครั้งที่สอง ซามูเอลก็วิ่งไปหาเอลีและถามว่า ท่านเรียกข้าพเจ้าหรือ เอลีก็ตอบว่า ไม่ได้เรียก ซามูเอลกลับไปนอนฝ่ายซามูเอลยังไม่เคยรู้จักพระเจ้า เพราะพระเจ้ายังไม่เคยสำแดงให้ซามูเอล และเสียงเรียกนั้นเป็นเสียงเรียกครั้งที่สาม ซามูเอลก็ลุกขึ้นวิ่งไปหาเอลีอีก ถามว่าท่านเรียกข้าพเจ้าหรือ? เอลีตอบว่าไม่ได้เรียก และเอลีก็รู้ว่า พระเจ้าทรงเรียกซามูเอล เพราะฉะนั้นเอลีจึงจึงพูดกับซามูเอลว่า จงไปนอนเสียเถิดถ้าพระองค์ทรงเรียกเจ้า เจ้าจงทูลว่า

พระเจ้าเจ้าข้า ขอพระองค์ตรัสเถิด เพราะผู้รับใช้พระองค์คอยฟังอยู่ ซามูเอลจึงไปนอนในที่ของตน และพระเจ้าเรียกซามูเอลเป็นครั้งที่สี่ ซามูเอลจึงตอบพระเจ้าตามคำแนะนำของเอลี และพระเจ้ายิ่งตรัสให้กับซามูเอลรับรู้เรื่องซึ่งพระเจ้าจะทำ (1ซมอ.3.1-15) (จอยซ์ ฮักเกตต์, 1993)

2.6.2 รู้จักพระเจ้า

ผู้เชื่อต้องรู้จักพระเจ้า พระเยซูมีวิธีการล้ำเลิศที่จะสำแดงพระองค์กับเหล่าสาวกซึ่งมีบุคลิกภาพและภูมิหลังแตกต่างกันออกไปหลากหลายอย่าง

ให้พิจารณาดูการทรงสำแดงพระองค์หลังจากฟื้นคืนพระชนม์ ใหม่ๆ เข้าตรู่ของวันอีสเตอร์แรกนั้น พระเยซูทรงสำแดงตัวกับมารีย์ มักดาลา ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มใคร่ครวญหรือเป็นคนเก็บตัว ขณะที่มารีย์รำไห่ ด้วยความโศกเศร้าหน้าอุโมงค์ที่ว่างเปล่า นั้น พระเยซูทรงปรากฏตัวให้เธอ เห็นและให้ในสิ่งซึ่งหัวใจเธอปรารถนาเป็นที่สุด นั่นคือการเพ่งมององค์ พระผู้เป็นเจ้าของเธอซึ่งเธอเทิดทูนบูชาเป็นเวลานานแบบสบายๆไม่รีบร้อนใน โอกาสพิเศษที่เธอจะได้สัมผัสอยู่กับคำตรัสที่เปี่ยมล้นด้วยความรักของพระองค์ ขณะพระองค์ตรัสเรียกชื่อเธอเอง “มารีย์”

ต่อไปให้เราพิจารณาอุสสาวสองคนที่เดินทางจากเยรูซาเล็มไป เอ็มมาอูส เขาทั้งสองอาจจัดอยู่ในประเภทคนเปิดเผยผู้ชอบใช้สมอง ขณะพระเยซูเข้าประชิดตัวพวกเขาผู้กำลังเศร้าเสียใจอยู่ วิธีเริ่มของพระองค์แตกต่างกับครั้งที่ปรากฏกับมารีย์ราวฟากกับดิน พระองค์มิได้เข้าถึงตัวพวกเขาโดยทางอารมณ์ แต่โดยทางความคิดนี้พระองค์ทรงอธิบายพระวจนะ เปิดตาใจของพวกเขา และติเตียนที่พวกเขาไม่รู้จักใช้ความคิดในที่สุดพวกเขาก็ได้ยินพระสุรเสียงของพระองค์ขณะมาถึงที่หมายพระเยซูทรงใช้ถ้อยคำภาษาที่เขาสองคนเข้าใจเพื่อตอบสนองความต้องการของเขา

สำหรับเปโตร เนื่องจากเขาจัดอยู่ในประเภทคนเปิดเผยที่มักแสดง ปฏิกริยาตอบสนองแบบฉับพลันทันทีแทนที่จะคิดไตร่ตรองให้รอบคอบก่อน พระเยซูจึงใช้การอัศจรรย์กับเขา หลังจากเปโตรตกปลาขึ้นมาทั้งคืนโดยไม่ได้ ปลาสักตัวเดียว พระเยซูทรงชี้ให้เขาเห็นปลาฝูงใหญ่ที่เขาซ่อนอยู่ตรงไหน แต่แค่นั้นยังไม่พอพระเยซูทรงจูงมือเปโตรผู้เศร้าเสียใจไปยังมุมหนึ่งตามลำพัง เงียบและสงบ แล้วแต่งตั้งเขาใหม่อีกครั้งหนึ่ง ทรงใช้คำพูดที่ทำให้เปโตรมั่นอกมั่นใจและ แน่ใจว่าพระองค์ทรงให้อภัยในการทรยศของเขาแล้ว

เหล่านี้จึงเป็นเหตุผลว่าการนิ่งสงบเพื่ออธิษฐานใคร่ครวญภาวนาไม่ได้เหมาะสมสำหรับผู้ที่มีบุคลิกภาพอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น แต่สำหรับผู้เชื่อทุกคน เพราะเป็นคำสั่งจากพระเจ้าให้เชื่อให้ผู้นิ่งสงบสำหรับผู้ที่ดีออกไปข้างนอก (Extrovert) อาจจะยากหน่อย แต่อย่าลืมว่าเราอาจเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพได้ด้วยการควบคุมสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา มิใช่ว่าคนประเภทหนึ่งจะดีกว่าอีกประเภทหนึ่ง แต่มนุษย์สามารถเรียนรู้และเติบโตขึ้นได้ เราสามารถเลือกได้ว่าเราจะมองบุคลิกภาพเป็นสิ่งที่ติดตัวตลอดไป หรือจะมองว่ามันเปลี่ยนแปลงได้ มันอาจจะยาก แต่ถ้าอยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง พัฒนาตัวเองอย่างมีความตั้งใจจริงสามารถเปลี่ยนแปลงได้ แม้ว่ามนุษย์จะมีบุคลิกภาพ และความต้องการที่แตกต่างกันออกไป แต่อย่างหนึ่งที่เหมือนกันคือ ทุกคนได้พบพระพักตร์พระเจ้าผู้ทรงพระชนม์อยู่ แม้ว่าในบางครั้งเหมาะสมกับบุคลิกภาพของตนเอง แต่บางครั้งผู้เชื่อจำเป็นต้องเรียนรู้และเติบโตกับวิธีการของพระเจ้าที่เขาเองอาจไม่คุ้นชิน

2.7 แนวคิดในการใคร่ครวญภาวนา

ในหัวข้อที่ผ่านมากล่าวถึงลักษณะการใคร่ครวญแบบคริสตชนว่าเป็นการใคร่ครวญภาวนาแบบเดียวกับการใคร่ครวญภาวนาของพระเยซู คือพระองค์ภาวนาต่อพระบิดาด้วยความวางใจและความรักอย่างไม่มีขอบเขตในฐานะพระบุตรของพระเจ้า สำหรับในหัวข้อนี้กล่าวถึงแนวคิดและคำแนะนำเกี่ยวกับการใคร่ครวญภาวนาของผู้เลื่อมใสศรัทธาในพระเจ้า

2.7.1 แนวคิดการใคร่ครวญภาวนาแบบคริสตชนโดย สันติ ยอเปย, (2547)

สันติ ยอเปย. (2547) ให้แนวคิดว่าการใคร่ครวญภาวนาแบบคริสตชนมีพื้นฐานในพิธีมหาสนิท คือการระลึกถึงพระเยซูคริสต์ที่ให้อชีวิตใหม่ ทรงชำระบาปให้กับคริสตชน

ฉะนั้นคริสตชนที่มีชีวิตแห่งการไคร์ครวญภาวนา คือคริสตชนที่กลับใจอย่างต่อเนื่องจากความบาป นำไปสู่การยึดมั่นในพระเจ้า การไคร์ครวญภาวนาแบบคริสตชนเป็นการไคร์ครวญภาวนาส่วตัวและส่วนรวมในเวลาเดียวกัน เพราะคริสตชนเป็นพระกายของพระคริสต์อยู่ในอวัยวะเดียวกัน การไคร์ครวญภาวนาส่วตัวยอมส่งผลไปยังพระกายของพระคริสต์คนอื่นด้วย เป็นการเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อนำไปสู่การเห็นคุณค่าของผู้อื่น พระเยซูคริสต์ทรงมอบชีวิตของพระองค์เพื่อผู้เชื่อ และผู้เชื่อควรมอบชีวิตเพื่อผู้อื่น (1ยน. 3:16) การไคร์ครวญภาวนาจะช่วยเปิดตา เปิดใจให้มองเห็นพระคริสต์ในตัวเพื่อนมนุษย์ซึ่งเป็นพี่น้องชายหญิงในผู้เจ็บป่วย ผู้ทุกข์ยาก คนชายขอบ การไคร์ครวญภาวนาย่อมนำผู้เชื่อไปสู่การช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตและสังคมในโลกนี้ให้เป็นไปตามแผนการของพระเจ้า ไม่เพียงเท่านั้นยังได้ให้แนวคิดเพิ่มเติมอีกว่าการไคร์ครวญภาวนาแบบคริสตชนเป็นการสร้างความสนิทสนมกับพระเจ้า พระเยซูทรงเรียกผู้เชื่อว่าเป็นเพื่อน พระองค์ตรัสว่า “ถ้าพวกท่านประพฤติตามที่เราสั่ง ท่านก็จะเป็นมิตรสหายของเรา (ยน. 15:14)

2.7.2 แนวคิดการไคร์ครวญภาวนาแบบคริสตชนโดย ริชาร์ด ฟอสเตอร์ (Richard Foster), (2005)

การมีชีวิตแห่งการไคร์ครวญภาวนาคือสัญญาแห่งการเติบโตในสิ่งที่เรียกว่า “การเป็นมิตรสหายที่สนิทสนมกับกับพระเยซู” เป็นการจมดิ่งลึกกลงไปในชีวิตของพระคริสต์ คือชีวิตแห่งความสว่าง และอิสรภาพ เป็นการเคลื่อนจากหลักคำสอนทางศาสนศาสตร์ไปสู่การเข้าใจความจริงของพระเจ้า ในการไคร์ครวญภาวนาผู้เชื่อควรเลิกใช้ศัพท์ที่ดูเคร่งศาสนาหรือศัพท์ทางศาสนศาสตร์ แต่ให้ใช้คำอธิบายที่ตรงไปตรงมาในชีวิตประจำวัน คล้ายกับสิ่งที่เหล่าสาวกรู้สึกในห้องชั้นบน เมื่อได้สัมผัสถึงความสนิทสนมกับพระเยซูคริสต์จึงเกิดความเคารพอย่างแรงกล้า (Richard Foster, 2005)

การไคร์ครวญภาวนาเป็นการฟัง การสัมผัส การเอาใจใส่ชีวิตภายในของผู้เชื่อเป็นการเอาใจใส่ในชีวิตของพระเยซูคริสต์ และนำสิ่งนี้มาถึงหัวใจแห่งความเชื่อของตนเอง ชีวิตที่พระเจ้าพอพระทัยในการไคร์ครวญภาวนาไม่ใช่แนวทางการเคร่งทางศาสนา แต่คือการได้ยินเสียงของพระองค์ และเชื่อฟังพระวณะของพระองค์ การไคร์ครวญภาวนาเปิดประตูสู่วิถีชีวิตแห่งการเพ่งมองที่พระเจ้าเพื่อตั้งใจฟังอย่างต่อเนื่อง และเพื่อจะได้เข้าใจ ได้ยิน และปฏิบัติตามพระประสงค์ในทันที เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นในการไคร์ครวญภาวนาคือการที่ผู้เชื่อสร้างพื้นที่ทางอารมณ์ และจิตวิญญาณเพื่อทำให้พระเยซูคริสต์สามารถสร้างสถานนมัสการภายในในหัวใจของผู้เชื่อได้ มากไปกว่านั้นการไคร์ครวญภาวนาเป็นการมอบชีวิตของตนเองให้กับพระคริสต์ เพราะพระองค์ทรงปรารถนาจะรับประทานอาหารร่วมกับผู้เชื่อ สร้างสัมพันธ์กับผู้เชื่อ ฉะนั้นการไคร์ครวญภาวนาจึงเป็นการเปิดประตูหัวใจ เป็นการยอมจำนนต่อพระเจ้าอย่างสิ้นเชิงทั้งความต้องการ ตัวตนของเรา และสิ่งที่ทำ (Richard Foster, 2005)

การใคร่ครวญภาวนาเป็นวินัยทางฝ่ายจิตวิญญาณ มีลักษณะเฉพาะโดยการใคร่ครวญมากกว่าการศึกษา มากกว่าการฟัง มากกว่าการคิด มากกว่าการปลดปล่อย มากกว่าการสัมผัส แต่เป็นการอัญเชิญพระวิญญาณบริสุทธิ์ให้เข้ามาทำงานภายในของผู้เชื่อ ในการสอน การชำระ การปลอบโยน การตักเตือน เป็นการห้อมล้อมด้วยแสงสว่างอันแข็งแกร่งของพระคริสต์เพื่อปกป้องเราจากอิทธิพลใดๆ ที่ไม่ใช่ของพระเจ้า (Foster Richard, 2005)

2.7.3 คำแนะนำสำหรับการภาวนาแบบคริสตชนโดยบาทหลวงสมชัย พิทยาพงศ์พร

บาทหลวงสมชัย พิทยาพงศ์พร, (2558) แนะนำว่าครอบครัวคริสตชนควรเป็นสถานที่แห่งแรกสำหรับการฝึกในเรื่องการใคร่ครวญภาวนา การใคร่ครวญภาวนากันในครอบครัวในโอกาสต่างๆ เช่น การใคร่ครวญภาวนาในตอนเช้า โอกาสพิเศษของครอบครัว หรืออิทธิทธิของครอบครัว และสถานที่เหมาะสมสำหรับการใคร่ครวญภาวนา คริสตจักร มุมสงบ สถานที่สำหรับการใคร่ครวญภาวนา สถานที่ท่ามกลางธรรมชาติ บ้านพักสำหรับการใคร่ครวญภาวนา หรือบ้านเช่าเงียบพื้นฟูจิตใจ กลุ่มใคร่ครวญภาวนาในกลุ่มกิจการของพี่น้องคริสตชน นอกจากนี้ยังได้แนะนำว่าคริสตชนควรจัดเวลาเพื่อการใคร่ครวญภาวนา และการเข้าเงียบพื้นฟูจิตใจ เพราะการใคร่ครวญภาวนามีความสำคัญต่อการเติบโตของชีวิตจิตวิญญาณ และบุคคลที่ช่วยส่งเสริมการภาวนา ศิษยาภิบาล ผู้นำคริสตจักร อาจารย์สอน สมาชิกคริสตจักรทุกคนหรือผู้มีประสบการณ์ด้านใคร่ครวญภาวนา

2.8 การเรียนรู้ของคนไทยและการใคร่ครวญภาวนา

การศึกษาความคิดของไทยยังคงเป็นหัวข้อใหม่ในแวดวงวิชาการ มีหนังสือมากมายที่ให้ความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมไทย และความเชื่อทางศาสนา อย่างไรก็ตาม แหล่งที่มาของเนื้อหาเกี่ยวกับปรัชญา และความคิดของคนไทยยังคงเป็นสิ่งที่ยาก เพราะคนไทยมีความเชื่อมากมาย เช่น ความเชื่อเรื่องผี ศาสนาพราหมณ์ และพุทธศาสนา อย่างไรก็ตามมีเพียงลัทธิผีเท่านั้นที่เป็นความเชื่อดั้งเดิมของคนไทย Taylor Steve (สตีฟ เทย์เลอร์), (2001) กล่าวว่า “คนไทยใช้สัญชาตญาณในการแสดงออก คือการแสดงออกโดยที่ไม่มีเหตุผลหรือหลักการใดๆ และสิ่งนี้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความเข้าใจ แต่ขึ้นอยู่กับความรู้สึก” เช่น ถ้าเห็นแม่น้ำ ผู้ให้เหตุผลจะถามว่าน้ำมาจากไหน แต่คนไทยจะคิดตามสัญชาตญาณ ตามความรู้สึกของตน จะรู้สึกว่ามีประโยชน์ แล้วคิดว่าถ้ามันล้นก็จะมีปัญหา คนไทยจะไม่คิดถึงต้นกำเนิดแต่คิดถึงผลกระทบของน้ำที่มีต่อตนเองและจะส่งผลต่อตนเองในอนาคตอย่างไร

ยกตัวอย่างอื่นๆ เช่น ตรรกะของอริสโตเติลเริ่มต้นด้วยคำว่า 'มนุษย์เป็นมนุษย์' และโต้แย้งตามข้อเสนอนี้ นั่นคือตัวตนของมนุษย์ แต่ความคิดที่แท้จริงของคนไทยไม่ใช่แบบนี้ คนไทยไม่ใช้การโต้แย้งหรือการใช้เหตุผลในลักษณะนี้ คนไทยไม่สนใจสิ่งที่เป็น คนไทยสนใจรูปร่างหน้าตามากกว่า?

เขามีลักษณะอย่างไร เขาทำอะไร? เขาทำอย่างไร? แล้วเหตุผลของคนไทยก็มาจากความรู้สึก ยกตัวอย่าง “เมื่อคุณรู้สึกว่ามีคุณค่ามาก คุณมีความรู้สึกว่ามีคุณค่ามาก ดังนั้นความรู้สึกที่ได้ตอบแทนเธอจึงต้องทำอะไรสักอย่างเพื่อเธอ ด้วยความรู้สึก ไม่มีการโต้แย้ง” (อ้างใน Steve Taylor, 2001)

คนไทยมีความสามารถพิเศษในการชื่นชมสิ่งที่ตรงกันข้ามโดยไม่รู้สึกว่าเป็นต้องวิเคราะห์สังเคราะห์ ในขณะที่ชาวตะวันตกมักจะมองสิ่งต่างๆ อย่างชัดเจน ความสามารถของคนไทยในการยึดถือสิ่งตรงกันข้ามอาจเป็นพื้นที่ที่คนไทยสามารถมีส่วนสำคัญต่อศาสนศาสตร์ที่มีหลายด้านได้ (เช่น การทรงกำหนดไว้ล่วงหน้าของพระเจ้าและความรับผิดชอบของมนุษย์ พระคุณของพระเจ้า และบทบัญญัติของพระเจ้า) Steve Taylor, (2001) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า “คนไทยจะเน้นประสบการณ์มากกว่าแนวความคิด ความเพลิดเพลินมาจากการกระทำ (เช่น เล่นฟุตบอลหรือความสนุกในรูปแบบอื่นๆ) เช่นกันในทางความเชื่อ คนไทยจำเป็นต้องมีประสบการณ์บางอย่างก่อนที่จะเชื่อ ความเชื่อของคนไทยขึ้นอยู่กับประสบการณ์หน้าไม่ว่าโดยตรงหรือผ่านสื่อต่างๆ มากกว่าแค่แนวคิด การมาเชื่อในพระเจ้าเป็นผลมาจากการประสบกับบางสิ่งที่มีอำนาจของพระเจ้ามากกว่าที่จะยอมรับแค่แนวคิดหรือถ้อยคำ (อ้างใน Steve Taylor, 2001)

นอกจากนี้ อภิชาติ พูลศักดิ์วรสาร กล่าวว่า “วิถีไทยคือการได้รับความรู้ และความรู้นี้จะนำไปสู่จุดที่ต้องการสำหรับคนไทย” และท่านแนะนำว่า “วิธีการเปิดเผยเชิงประจักษ์และอุปนัย (เป็นวิธีการให้เหตุผลที่แสดงหลักฐานบางส่วนซึ่งสื่อถึงความแท้จริงของข้อสรุป) หรือการเปิดเผยโดยธรรมชาติ โดยการชี้ไปที่สิ่งต่างๆ รอบตัวที่อาจนำไปสู่ความเข้าใจในแนวคิดที่ใหญ่ขึ้น” (อ้างใน Steve Taylor. 2001) นอกจากนี้ อภิชาติ พูลศักดิ์วรสาร ยังเสนอรูปแบบเพิ่มเติมเพื่อเป็นแนวทางหรือให้ความรู้แก่คนไทย คือ Head Hand Heart และ นิชากร ศรีเพชรดี ได้ให้ความหมายของ Head Hand Heart ที่แตกต่างกันว่า..

Head คือ การประมวลผลความรู้ ที่ไม่ใช่แค่ความรู้ในความหมายทั่วไปแต่เป็นความรู้ที่ประมวลจากจิตใจ การได้ลงมือทำ และการไตร่ตรองอย่างแยกกาย

Hand ไม่ใช่แค่มือ แต่คือกาย คือประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือการได้ยิน มองเห็น ลิ้มรส ได้กลิ่น และสัมผัสเคลื่อนไหว ที่เปรียบเหมือนเครื่องรับข้อมูล (input) หรืออุปกรณ์แห่งการเรียนรู้ เพื่อส่งไปประมวลผลภายใน

Heart คือ บ่อเกิดของจิตใจ เจตจำนงค์ การกระทำ และถ้าใจถูกฝึกให้นิ่งพอ ก็จะเกิดสติซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญแห่งการเรียนรู้

โดยส่วนใหญ่คนไทยเริ่มต้นด้วยการปฏิบัติ (นั่นคือมือ) โดยทั่วไปต้องได้รับสิ่งที่เป็นประโยชน์ก่อน ซึ่งอาจส่งผลต่อหัวใจ (มิติทางอารมณ์) จากใจสามารถไปถึงหัวใจหรือจิตได้ อย่างไรก็ตาม อภิชาติ พูลศักดิ์วรสาร กล่าวว่า “บางคนหยุดที่ระดับหัวใจ ดังนั้นจึงไม่เติบโตต่อไป เมื่อมือหยุดก็หยุด

ซึ่ง อภิชาติ พูลศักดิ์วรสาร ชี้ว่าเป็นแบบฉบับของคริสเตียนในประเทศไทยมาเป็นเวลากว่า 160 ปี แล้ว” (อ้างใน Steve Taylor, 2001)

ดังนั้นจากความเข้าใจเหล่านี้ทำให้รู้ว่าคนไทยคุ้นเคยกับการใช้ประสบการณ์ในการทำบางสิ่งบางอย่าง ดังนั้นคนไทยจะเรียนรู้จากประสบการณ์มากกว่าการใช้เหตุผลตามแนวคิด มีความเพิดเพลินมาจากการกระทำ เช่นกันในทางความเชื่อ คนไทยจำเป็นต้องมีประสบการณ์บางอย่างก่อนจะนำไปสู่ความเชื่อ ความเชื่อของคนไทยขึ้นอยู่กับการเผชิญหน้า ไม่ว่าจะโดยตรงหรือผ่านสื่อต่างๆ มากกว่าแค่แนวความคิด ฉะนั้นจึงอาจสรุปได้ว่าการมาเชื่อในพระเจ้าเป็นผลมาจากการประสบกับบางสิ่งที่มีอำนาจของพระเจ้ามากกว่าที่จะยอมรับแค่แนวคิดหรือถ้อยคำ

ด้วยเหตุผลเหล่านี้เป็นข้อมูลเพื่อสร้างความเข้าใจให้กับคริสตจักร เพราะเมื่อคริสตจักรเข้าใจลักษณะนิสัย ระบบความคิด และวิธีการเรียนรู้ของผู้คนในสังคมไทย จึงนำไปสู่การดูแลจิตวิญญาณ หรือพันธกิจการสร้างสาวกในคริสตจักรโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเสริมสร้างให้พี่น้องในคริสตจักรได้มีประสบการณ์ส่วนตัวกับพระเจ้าผ่านทาง การใคร่ครวญภาวนา

2.8.1 การเป็นสาวกและการใคร่ครวญภาวนา

ในหัวข้อก่อนหน้านี้ได้กล่าวถึงรูปแบบการเรียนรู้ของคนไทยว่ามีรูปแบบเช่นไร และรูปแบบที่สำคัญ คือคนไทยคุ้นเคยกับการใช้ประสบการณ์ในการทำบางสิ่งบางอย่าง ดังนั้นคนไทยจะเรียนรู้จากประสบการณ์มากกว่าการใช้เหตุผลตามแนวคิด มีความเพิดเพลินมาจากการกระทำ ฉะนั้นในหัวข้อนี้จะกล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความคิดและการเรียนรู้ของคนไทย การเป็นการเป็นสาวก การดูแลจิตวิญญาณ และการใคร่ครวญภาวนาเพื่อนำไปปรับใช้ในการสร้างสาวกในคริสตจักร

ในขณะที่ผู้เชื่อดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้กระบวนการเติบโต และการเป็นสาวกของผู้เชื่อไม่มีวันสิ้นสุด ยังคงต้องเติบโตและเรียนรู้ทางจิตวิญญาณอยู่เสมอ ฉะนั้นการเป็นสาวกจึงหมายถึงผู้ที่มีความมุ่งมั่นในการติดตามพระเยซูคริสต์ และเติบโตขึ้นในคำสอนของพระองค์ ผ่านกระบวนการเติบโตทางจิตวิญญาณตลอดชีวิตที่มีลักษณะเฉพาะ คือการเรียนรู้ที่จะเชื่อฟัง และการยอมจำนนต่อพระเจ้า พระเยซูตรัสว่า "จงตามเรามา" ไม่ได้ให้มารับการเป็นลูกมือฝึกหัดที่มีหน้าที่ประจำ แต่สู่ความจงรักภักดีแบบยอมจำนน พระเยซูได้ทรงนิยามการทรงเรียกนั้นอย่างเฉพาะเจาะจงด้วยเงื่อนไขที่โดดเด่นที่สุด โดยพระองค์ตรัสบอกพวกเขาให้ประมาณราคา (ลก. 14:28) และให้มาตายต่อตัวเอง (ลก. 9:23) เพื่อว่าจะได้ติดตามพระองค์ จากนั้นชีวิตใหม่จะต้องเปลี่ยนให้เป็นเหมือนพระคริสต์มากขึ้น (อ้างใน Kriangchaiporn Sakunee, 2015).

Dietrich Bonhoeffer (ดีทริช บอนเฮอฟเฟอร์), (1963) ได้อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตคริสเตียนกับการเป็นสาวกว่า “การเป็นสาวกหมายถึงการยึดมั่นในพระคริสต์” เพราะว่าพระคริสต์เป็นเป้าหมายของการยึดมั่นนี้ การเป็นสาวกจึงเป็นสิ่งสำคัญ

คริสต์ศาสนาที่ปราศจากพระคริสต์ผู้ทรงพระชนม์อยู่ย่อมเป็นคริสต์ศาสนาที่ปราศจากสาวกอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ คริสต์ศาสนาที่ปราศจากสาวกย่อมเป็นคริสต์ศาสนาที่ปราศจากพระคริสต์เสมอ” นักวิชาการหลายท่านยืนยันว่าการเป็นสาวก และการฝึกปฏิบัติทางจิตวิญญาณเป็นแนวคิดหลักของคริสต์ศาสนา (เช่น Cunningham & Egan, 1996; Hull, 2006) เพราะเป็นกระบวนการพัฒนาสาวกให้กลายเป็นคริสเตียนที่มีความเป็นผู้ใหญ่ (อ้างใน Kriangchaiporn Sakunee, 2015).

ฉะนั้นการเป็นสาวกจึงเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ไม่ได้หยุดแค่ความรู้เท่านั้น แต่เป็นการนำไปสู่การฝึกปฏิบัติ นี่เป็นการยอมจำนน การตายต่อตัวเอง ยึดมั่นในพระเจ้า และการสำแดงชีวิตออกไป กล่าวคือการเป็นสาวกผ่านการฝึกฝนทางจิตวิญญาณ

Bass and Copeland, (2010) เป็นผู้ให้แนวคิดเรื่องการเป็นสาวกผ่านการฝึกฝนทางจิตวิญญาณ พวกเขาได้กำหนดแนวปฏิบัติว่าเป็น "กิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของผู้เชื่อ และเป็นสิ่งชักจูงวิถีชีวิตของผู้เชื่อ" วัตถุประสงค์ทางจิตวิญญาณสัมพันธ์กับการฝึกปฏิบัติทางจิตวิญญาณ (Hull, 2006) นอกจากนี้ Suh, (2010) ให้รายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติทางจิตวิญญาณ "คือการให้โอกาสแก่คริสเตียนที่จะได้สัมผัสกับพระคุณของพระเจ้า ทำให้มีที่ว่างสำหรับพระเจ้าที่จะปกครองผู้เชื่อในแต่ละวัน และช่วยให้ผู้เชื่อเป็นเหมือนพระคริสต์อย่างค่อยเป็นค่อยไป" (อ้างใน Kriangchaiporn Sakunee, 2015).

การเป็นสาวก การดูแลจิตวิญญาณ และการฝึกปฏิบัติทางจิตวิญญาณ เป็นการปรับชีวิตของผู้เชื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ทางจิตวิญญาณสู่การเติบโตเป็นผู้ใหญ่ทางด้านจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นทั้งวิธีการ และกระบวนการของการเป็นสาวก นอกจากนี้แต่ละอย่างต้องใช้กระบวนการของความพยายาม และความตั้งใจอย่างต่อเนื่อง เป็นการรับพระคุณของพระเจ้าให้ผู้เชื่อถ่อมตนเองต่อหน้าพระเจ้าเพื่อพระองค์จะทรงเปลี่ยนแปลง

แนวคิดเรื่องการเรียนรู้ทางจิตวิญญาณมีความเกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดกับชีวิตของการเป็นสาวก เมื่อพิจารณาถึงการสร้างสาวกในบริบทของคริสตจักร ด้วยส่วนใหญ่ผ่านรูปแบบคริสเตียนศึกษา เช่นรวีวารศึกษา ชั้นเรียนก่อนบัพติศมา และการสอนผู้เชื่อใหม่

Hedin, (2010) ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์ในระดับอุดมศึกษาของคริสเตียน คำว่าการเรียนรู้จากประสบการณ์ถูกนำมาใช้ในรูปแบบของการศึกษาต่างๆ และการเรียนรู้ทางจิตวิญญาณคือแนวคิดที่ว่า การเรียนรู้เชิงลึกเกิดขึ้นได้จากการใคร่ครวญประสบการณ์ของมนุษย์ที่นำมาซึ่งการเติบโตทางจิตวิญญาณ ทฤษฎีนี้อธิบายว่าบุคคลเรียนรู้การสร้างความหมายจากประสบการณ์ตรงได้อย่างไร Jarvis, (2004) อธิบายว่าการเรียนรู้เป็น "การรวมกระบวนการทั้งหมดของบุคคล เพื่อสร้างประสบการณ์จากสถานการณ์

2.9 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.9.1 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

2.9.1.1 การฟังเสียงพระเจ้าและการใคร่ครวญพระวจนะ โดย สตีฟ เทย์เลอร์

การฟังเสียงพระเจ้า และการใคร่ครวญพระวจนะ ควรเป็นส่วนสำคัญของชีวิตคริสเตียน ทั้งส่วนตัว และส่วนรวม หลายครั้งในพระคัมภีร์พระเจ้าตรัสหรือนำคนเป็นกลุ่มคน เช่นในการประชุมที่กรุงเยรูซาเล็ม เมื่อผู้นำแสวงหาหน้าพระทัยพระองค์ร่วมกัน“เราเห็นชอบที่จะ...” (กจ. 15:28)

อย่างไรก็ตาม เมื่อพูดถึงการฟังเสียงพระเจ้า ยังมีบางอย่างที่ควรเตือนให้ระมัดระวังด้วย ซึ่งบางคนไม่ค่อยรับเรื่องการฟังเสียงพระเจ้าเลย เนื่องจากเคยเห็นคนใช้ในทางที่ผิดหรือเอาเนื้อหนังและความคิดของตัวเองมาอ้างว่ามาจากพระเจ้า โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากคนหนึ่งอ้างว่าได้ยินพระเจ้าตรัสสิ่งใดสำหรับอีกคนหนึ่ง เขาควรให้เกียรติคนนั้นและคาดว่าถ้าสิ่งนั้นมาจากพระเจ้าจริงๆ พระองค์จะพูดโดยตรงและยืนยันสิ่งนั้นกับคนนั้นๆ ด้วย และควรหลีกเลี่ยงการใช้ถ้อยคำที่อ้างว่ามาจากพระเจ้า เพื่อสั่ง ชมขู่ หรือเอาเปรียบอีกคนหนึ่ง เมื่อพระเจ้าตรัส จะมาในลักษณะที่เสริมสร้างและเป็นประโยชน์ ไม่ใช่กดขี่หรือทำลาย จะมาพร้อมกับพระคุณของพระองค์ ทำให้ผู้รับมีความหวังและความมั่นใจ จะทำให้เขาเข้าสนิทกับพระองค์และเห็นพระเจ้าเป็นศูนย์กลาง ไม่ใช่ผลักดันให้ต่อสู้ด้วยตนเอง เป็นต้น

2.9.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.9.2.1 การฟื้นฟูชีวิตจิตคริสตชนโดยการภาวนา, โดย สันติ ยอเปย, (2547)

งานค้นคว้าอิสระนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความหมาย ความสำคัญ และรูปแบบของการภาวนาแบบคริสตชน เป็นประโยชน์ในการฟื้นฟูชีวิตจิตคริสตชนให้มีความก้าวหน้าและสนิทสัมพันธ์กับพระมากยิ่งขึ้น

จากการศึกษาพบว่า ชีวิตจิตกับการภาวนา ทั้งสองมีความสัมพันธ์ต่อกัน การภาวนาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตจิต ในชีวิตจิตนั้นมีการภาวนาอยู่ด้วย ชีวิตจิตคริสตชนเป็นชีวิตของบุคคลที่ดำเนินตามการตลใจและการนำของพระจิตเจ้า เจริญชีวิตตามแนวทางคุณค่าแห่งพระวรสาร ซึ่งพระบิดาและพระเยซูคริสต์เจ้าผู้ทรงกลับคืนพระชนมชีพได้ประทานให้ เพื่อให้บุคคลนั้นเป็นบุตรพระเจ้า เป็นพี่น้องชายหญิงและเป็นภาพลักษณ์ของพระคริสต์ พระจิตเจ้าจะนำผู้นั้นให้ก้าวหน้าในพระคริสต์ และเจริญชีวิตอย่างศักดิ์สิทธิ์สมบูรณ์ทั้งกายใจและวิญญาณ

การภาวนาเป็นการยกจิตใจขึ้นหาพระเจ้า สันทนา นมัสการสรรเสริญ ขอโมทนาคุณ ขอขมาโทษ และวอนขอพระพรจากพระเจ้า ซึ่งการภาวนาเป็นหนทางหรือเครื่องมือที่

สามารถพัฒนาฟื้นฟูชีวิตจิตได้ การภาวนามีหลายรูปแบบ ต้องเลือกรูปแบบที่เห็นว่าเหมาะกับตนเอง เพื่อสามารถช่วยให้พัฒนาฟื้นฟูชีวิตจิต เช่นพิธีมิสซาบูชาขอบพระคุณ การอ่านพระวาจา การรำพึง พระวาจา การสวดสายประคำ การทำวัตร การเข้าเงียบฟื้นฟูจิตใจ เป็นต้น

ดังนั้น เพื่อที่จะฟื้นฟูชีวิตจิตคริสตชน คริสตชนจะต้องดำเนินชีวิตโดยมีพระเยซูเจ้าเป็นศูนย์กลาง เลียนแบบพระเยซูเจ้าในการภาวนา ให้พระจิตเจ้าพอใจและนำทางชีวิต ดำเนินชีวิตตามคุณค่าแห่งพระวรสารมีการภาวนาอย่างสม่ำเสมอในชีวิตประจำวันหรือมีชีวิตแห่งการภาวนา

คริสตชนจะต้องมีชีวิตจิตแบบองค์รวม ชีวิตจิตตามพระวรสารต้องมีมิติความเชื่อที่นำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน มีพระเจ้าองค์ความรักเป็นอุดมการณ์ ตอบสนองความรักของพระเจ้าโดยการปฏิบัติตามประสงค์ของพระเจ้า มีความรักต่อเพื่อนพี่น้องปฏิบัติตามพระวาจาของพระเจ้าถือบัญญัติใหม่ คือรักกันและกัน รักพระเยซูเจ้าผู้ตรึงกางเขนและถูกทอดทิ้ง เสริมสร้างความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ให้พระเยซูเจ้าผู้ทรงกลับคืนชีพประทับอยู่ท่ามกลางผู้เชื่อ การรับศีลมหาสนิทบ่อยๆ ช่วยเสริมสร้างพระศาสนจักร รักและเลียนแบบพระมารดามารีย์ให้พระจิตเจ้าทรงนำชีวิต

ในภาคปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ชีวิตไม่ควรแยกเป็นส่วนต่างๆ ชีวิตจิตแบบองค์รวมต้องสัมพันธ์กับชีวิตในทุกมิติ เช่นการสวดภาวนา การทำงาน การรักษาสุขภาพ การใช้ทรัพยากรอย่างมีคุณค่า การรักษาสิ่งแวดล้อม การศึกษา ชีวิตหมู่คณะการอภิบาลและการแพร่ธรรม เป็นต้น ดังนั้นทุกๆ วันของชีวิตคริสตชนจะต้องดำเนินชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับทุกสิ่งที่อยู่รอบข้างเราในทุกๆ มิติ คือมีชีวิตจิตแบบองค์รวม

2.9.2.2 ความเงียบ ความสันโดษในการเพ่งพินิจภาวนากับชีวิตคริสตชน ประจักษ์ บุญเผ่า, (2545)

งานค้นคว้าอิสระนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพชีวิตจิตของคริสตชนที่อยู่ในสังคม โดยวิเคราะห์ถึงความสำคัญ ประโยชน์ และปัญหาในด้านชีวิตจิต โดยเฉพาะในเรื่องความเงียบ ความสันโดษในปัจจุบัน

วิธีการดำเนินงานวิจัย โดยเริ่มจากการศึกษาเกี่ยวกับความเงียบ ความสันโดษและการเพ่งพินิจภาวนาในด้านความหมายต่างๆ โดยทั่วไปจากหนังสือที่ให้ความหมายต่างๆ จากนั้นได้ศึกษาประวัติความเป็นมา และพัฒนาการของการเพ่งพินิจภาวนาจนพัฒนามาถึงปัจจุบันจากหนังสือและเอกสารต่างๆ และศึกษาแนวคิดปัญหาด้านชีวิตจิตในเรื่องของความเงียบ ความสันโดษและการเพ่งพินิจภาวนาของคริสตชนในปัจจุบันโดยอาศัยแบบสอบถาม

กับกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม กลุ่มแรกคือสามเณร ผู้ฝึกหัดในคณะนี้กับวชประมาณ 30 คน กลุ่มที่ 2 คือ บรรดาฆราวาสประมาณ 30 คน

ผลของการศึกษาพบว่าสามารถทราบถึงความหมาย ความเป็นมา และความสำคัญของความเจียบ ความสันโดษ และการเพ่งพินิจภาวนากับชีวิตของคริสตชน เข้าใจแนวความคิดของคนปัจจุบันที่มีต่อความเจียบ ความสันโดษและการเพ่งพินิจภาวนา ทราบถึงความสำคัญ และปัญหาอุปสรรคในด้านการภาวนา โดยเฉพาะในเรื่องของความเจียบ ความสันโดษ และการเพ่งพินิจภาวนาในยุคปัจจุบัน และนำความหมาย ความสำคัญของความเจียบ ความสันโดษในการเพ่งพินิจ ภาวนามาพัฒนาชีวิตของตนเอง และคริสตชนทั่วไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

การค้นคว้าอิสระนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ทักษะและกระบวนการแก่ผู้เชื่อที่หลากหลายในการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ และเพื่อให้คริสตจักรสามารถนำคู่มือการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญไปใช้ในการสร้างสาวกท ในบทที่ผ่านมาได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความ ต้องการภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ในส่วนของบทนี้ผู้วิจัยจะให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการดำเนินการวิจัย

3.1 วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้เป็นการศึกษาค้นคว้าแบบประยุกต์ใช้ โดยเริ่มต้นจากการ ทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวข้องกับเรื่องการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ดำเนินการ เลือกว่า 12 อย่างและเลือกพระคัมภีร์ที่เหมาะสมกับวิธีการแต่ละอย่าง และจัดทำคู่มือการ ฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

3.2 ขั้นตอนและแผนการดำเนินการศึกษา

3.2.1 ศึกษาค้นคว้าเอกสารข้อมูลและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.2.2 ศึกษาประเด็นสำคัญและรูปแบบการเติบโตชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณของคริสเตียน

3.2.3 วิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูล เพื่อจัดทำคู่มือการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่าง ใคร่ครวญให้เหมาะสมกับบริบทคริสตจักรในประเทศไทย

3.2.4 ผู้วิจัยทำการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ณ สถานที่ สวนเจ็ดริน (Seven Fountains)

3.2.5 หลังจากผู้วิจัยได้ทำการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญด้วยตัวเอง นำมาแก้ไข ปรับปรุง และจัดทำคู่มือการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

3.2.6 นำคู่มือที่ได้มาเขียนอภิปรายและสรุปผลการวิจัย

3.3 สถานที่ใช้ในการดำเนินการศึกษา

ห้องสมุดดิวอลด์ มหาวิทยาลัยพายัพ

3.4 ระยะเวลาในการดำเนินการศึกษา

เดือนตุลาคม พ.ศ. 2564 – เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2565

บทที่ 4

ผลการศึกษา

ผลการศึกษาการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ จากเอกสารข้อมูล วรรณกรรม งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และรูปแบบการเติบโตชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณของคริสเตียนทั้งในประวัติศาสตร์ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน โดยให้อยู่ในกรอบของการภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญทั้งหมด 12 บท และเมื่อได้ผลการศึกษาค้นคว้าจึงแบ่งการนำเสนอออกเป็นสองส่วน โดยในบทที่ 4 จะนำเสนอแนวคิดและความสำคัญของบทฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ในส่วนที่สองคือแบบฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญจะอยู่ในภาคผนวก ก.

ผลการศึกษาข้อมูล

4.1 Lectio Divina (การอ่านด้วยใจอย่างใคร่ครวญ)

Lectio Divina คือการเข้าไปใกล้พระวจนะของพระเจ้าโดยเน้นสิ่งที่พระองค์ต้องการจะพูดกับผู้เชื่อผ่านพระคำของพระองค์ เริ่มมีการใช้ Lectio Divina ตั้งแต่ศตวรรษแรกๆ ของประวัติศาสตร์คริสตจักร และได้รับการสถาปนาเป็นกิจกรรมปฏิบัติทางการพัฒนาจิตวิญญาณโดยกลุ่มเบเนดิกตินในศตวรรษที่ 6 Lectio Divina เป็นวิธีการสวดอ้อนวอนพระคัมภีร์ที่นำผู้เชื่อไปสู่พระวจนะของพระเจ้าเป็นเจ้าอย่างลึกซึ้ง โดยต้องใช้ความสงบ และอ่านข้อความสั้นๆ มากกว่าหนึ่งครั้ง เป็นการเคี้ยวพระคำอย่างช้าๆ และระมัดระวังอย่าตีความพระคัมภีร์ เพราะ Lectio Divina ไม่ได้หมายถึงเทคนิคการศึกษาพระคัมภีร์ หรือเป็นการวิเคราะห์ข้อความเพื่อได้รับข้อมูลหรือเรื่องราวในพระคัมภีร์ แต่หมายถึงความใกล้ชิด การอธิษฐานอ้อนวอน การเปิดกว้าง การลิ้มรสพระคำของพระเจ้า พระคัมภีร์เริ่มพูดกับผู้เชื่อในรูปแบบใหม่ เป็นการส่วนตัว และช่วยให้ผู้เชื่อกับพระเจ้ามีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันผ่านทางพระคริสต์ผู้ทรงเป็นพระวจนะที่มีชีวิต (Lawrence S. Cunningham and Keith J. Egan, 1996)

ดังนั้น Lectio Divina ไม่ใช่การศึกษาพระคัมภีร์ หรือแม้แต่ทางเลือกในการศึกษาพระคัมภีร์ แต่เป็นสิ่งที่แตกต่างอย่างสิ้นเชิง การปฏิบัตินี้เข้าใจพระคัมภีร์ว่าเป็นสถานที่พบปะสังสรรค์ส่วนตัวกับพระเจ้าผู้ทรงพระชนม์อยู่ เป็นแนวทางปฏิบัติที่ผู้เชื่อมาพร้อมกับความปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง Lectio Divina จะทำงานกับอารมณ์ ความรู้สึกมากกว่าสมอง อย่างไรก็ตามอาจจะยากใน

ช่วงแรกในการฝึกปฏิบัติ แต่เมื่อคุ้นเคยกับมัน ผู้เชื่อจะได้รับพระพรและได้รับการหล่อหลอมให้เป็นเหมือนพระคริสต์มากขึ้น

Lectio Divina เป็นที่รู้จักของพระสงฆ์และนักบวชในกลุ่มพี่น้องโรมันคาทอลิก แต่สำหรับฆราวาสหรือสมาชิกคริสตจักรในกลุ่มคริสตจักรโปรเตสแตนต์หลายคนเมื่อเห็นเป็นตัวอักษรภาษาอังกฤษจึงไม่ได้ให้ความสนใจ นำไปสู่ความคิดว่า Lectio Divina อาจจะเหมาะสำหรับพระสังฆราช นักบวช ศิษยาภิบาล และอาจารย์สอนเท่านั้น อย่างไรก็ตาม Lectio Divina เหมาะสมสำหรับผู้เชื่อทุกคน ผู้เชื่อสามารถเติบโตผ่านทางชีวิตจิตวิญญาณได้อย่างลึกซึ้งด้วย Lectio Divina ถ้าเอาจริงเอาจังเปิดใจตอบรับพระพรที่พระเจ้าประทานให้ผ่านการใคร่ครวญด้วย Lectio Divina นอกจากนี้ Lectio Divina สามารถทำเป็นกลุ่มได้ด้วยเช่นกัน ฉะนั้นแม้ว่าผู้เชื่อจะไม่สามารถอ่านหนังสือออก แต่ถ้ามีผู้นำกลุ่ม Lectio Divina ทุกครั้งที่มีการประชุมนมัสการร่วมกัน ผู้เชื่อสามารถใช้ Lectio Divina ในการใคร่ครวญถวญพระคำของพระเจ้าร่วมกันได้ สำหรับผู้ที่อ่านพระคัมภีร์ได้สามารถผลัดกันเป็นผู้นำ Lectio Divina ให้กับพี่น้องผู้เชื่อที่ไม่สามารถอ่านหนังสือได้ (Lawrence S. Cunningham and Keith J. Egan, 1996).

ราวปี 1150 กุโยกที่ 2 (Guigo II) นักบวชคณะคาร์ทูเซียน ได้นิยามความหมายของ Lectio Divina สั้นๆ ว่าเป็น “การกินเลี้ยงพระวจนะ” และแบ่งออกเป็น 4 ส่วนด้วยกัน (อารมณฺ์ พูลโกคผล, 2554)

1. เล็กซีโอ : LECTIO

Lectio หมายถึง การอ่าน (อ่านพระวจนะของพระเจ้า : พระเจ้าบอกอะไรฉัน?) เป็นการอ่านพระวจนะของพระเจ้าอย่างช้าๆ อย่างตั้งใจ อ่านด้วยความเชื่อว่าพระเจ้ากำลังพูดกับตนเอง อ่านด้วยความสุภาพ น้อมรับพระคำของพระเจ้าด้วยจิตใจที่ซื่อๆ เรียบๆ แต่เปี่ยมด้วยความเลื่อมใสศรัทธา

2. เมดิตาซีโอ : MEDITATIO

Meditatio หมายถึง การรำพึงไตร่ตรอง (ไตร่ตรองสภาพชีวิตและจัดรูปแบบชีวิต) เป็นการนำเอาคำของเจ้ามารำพึง ครุ่นคิดไตร่ตรอง และใคร่ครวญกับชีวิตจริงในขณะนี้ “ด้วยการทรงนำจากพระวิญญาณบริสุทธิ์ของพระเจ้า” (มธ 16:17) จะนำไปให้ผู้เชื่อจัดรูปแบบชีวิตของตนเองตามที่พระเจ้าบอกให้ทำ และทำอย่างที่พระเจ้าต้องการให้ทำ ปรับเปลี่ยนและแก้ไขสิ่งผิดพลาด ให้ถูกต้องตามพระคำของพระเจ้า และพัฒนาสิ่งดีให้ก้าวหน้าต่อไปตามพระคำของพระเจ้า ขั้นนี้สำคัญมาก ถ้าทำขั้นนี้ได้ดี อย่างลึกซึ้ง ไม่หยุดอยู่แค่หัวสมองแต่เข้าไปถึงหัวใจ แล้วขั้นต่อไป ก็จะตามมาเอง อย่างที่ไม่เคยคิดไม่เคยฝันไว้ก่อนเลย จึงอย่ารีบเร่งกับขั้น Meditatio แต่จงค่อยๆ รับรู้รสชาติที่ละเอียดอ่อนของพระวจนะของพระเจ้าที่กำลังบอกรูปแบบชีวิตใหม่ อย่ารีบปล่อยให้ผ่านไปง่ายๆ

แต่จงสวมกอดรับไอรุ่นของพระคำนั้นไว้ และพระคำจะแสดงฤทธานุภาพที่เกินสติปัญญา ความเข้าใจได้ในจิตวิญญาณ

3. โอราซีโอ : ORATIO

Oratio หมายถึง การภาวนา (ฉันทพุดกับพระเจ้า) จากการรำพึงพระวจนะในขั้นที่สองนี้ พระวจนะได้เข้ามาเป็นชีวิตของผู้เชื่อ ความจริงของพระวจนะทำให้ผู้เชื่อติดสนิทสัมพันธ์เป็นหนึ่งเดียวกับพระเจ้าด้วยความรัก เป็นการสรรเสริญมัสการพระองค์ด้วยสิ้นสุดจิตใจ และกล่าวพุดกับพระองค์อย่างสนิทสนม

4. คอนเต็มปลาซีโอ : CONTEMPLATIO

Contemplatio หมายถึง การดูดซับรับเอาพระคำของพระเจ้ามาเป็นชีวิต (มอบถวายให้พระเจ้าเป็นผู้กระทำกับเรา) ขั้นนี้จึงมิใช่เป็นเพียงการเพ่งพินิจ หรือเพ่งมองดู แต่เป็น “การเข้าสนิทในพระคำ และพระคำอยู่ในเรา” ผู้เชื่อจึงนำพระคำที่ได้อ่าน มากล่าวซ้ำแล้วซ้ำอีกในหัวใจด้วยความเชื่อและความรัก จนเป็นการภาวนาด้วยหัวใจ พระคำที่ก้องกังวานตลอดเวลาในใจของผู้เชื่อ จะทำงานในจิตใจ ปรับเปลี่ยนชีวิต และนำไปเป็นหนึ่งเดียวกับพระเยซูคริสต์

5. คอมมูนิกาซีโอ : COMMUNICATIO (ได้มีการเพิ่มเติมในภายหลัง)

Communicatio หมายถึง การนำพระคำซึ่งเป็นความปิตินดี ไปแบ่งปันให้ผู้อื่นได้รับความปิตินดีด้วย คริสตชนไม่ใช่คนที่อยู่โดดเดี่ยว คริสตชนอยู่เป็นกลุ่มประชากรของพระเจ้า ซึ่งพระเจ้าทรงเรียกแต่ละคนให้ได้รับประสบการณ์กับพระองค์ในรูปแบบที่หลากหลายแตกต่างกันไป รวมทั้งได้รับพระพรแตกต่างกัน ทั้งนี้เพื่อทุกคนจะได้หนุนกำลังของกันและกันเป็นประโยชน์ให้กันและกัน แต่ละคนจึงต้องแบ่งปันประสบการณ์และพระพรที่ได้รับให้สมาชิกร่วมปิตินดีด้วยกัน พัฒนาเป็นกลุ่มประชากรเข้มแข็งเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

มีพระพรที่ซ่อนอยู่มากมายในการการอ่านด้วยใจอย่างใคร่ครวญหรือการทำ Lectio Divina “การเติบโตฝ่ายวิญญาณคือกระบวนการแทนที่คำโกธด้วยความจริง” (ริค วอร์เรน, 2013, หน้า 203) และพระเยซูเองทรงอธิษฐานว่า "ขอทรงโปรดชำระเขาให้บริสุทธิ์ด้วยความจริง พระวจนะของพระองค์เป็นความจริง" (ยน. 17:17) ในชีวิตการเติบโตของผู้เชื่อหลังจากได้รับความรอดคือ การชำระให้บริสุทธิ์และในขั้นการชำระให้บริสุทธิ์นี้ ผู้เชื่อต้องอาศัยการเปิดเผยจากพระเจ้า หรือเรียกว่าเป็นขั้นที่ผู้เชื่อและเจ้าร่วมมือกันและกัน เพื่อให้เป็นเหมือนกับพระองค์มากขึ้น ซึ่งแตกต่างจากความรอด และความชอบธรรมเป็นผลงานของพระเจ้าฝ่ายเดียว ทั้งนี้ในขั้นตอนการชำระให้บริสุทธิ์ ผู้เชื่อต้องพึ่งพาพระวิญญาณของพระเจ้า และพระองค์ทรงใช้พระวจนะของพระเจ้าเพื่อทำให้ผู้เชื่อเป็นเหมือนพระบุตรของพระเจ้า ฉะนั้นเมื่อผู้เชื่อต้องการเป็นเหมือนพระเยซูคริสต์มากขึ้น ผู้เชื่อต้องเติมชีวิตของตนเองให้เต็มล้นด้วยพระคำของพระองค์ พระคัมภีร์กล่าวว่า โดยทางพระวจนะผู้เชื่อพร้อมที่จะทำการดีทุกอย่าง ซึ่งพระเจ้าประสงค์จะมอบหมายให้ทำ (2 ทธ. 3:17)

พระวจนะเป็นอาหารบำรุงเลี้ยงจิตวิญญาณที่ผู้เชื่อต้องรับประทาน เพื่อจะทำให้วัตถุประสงค์ในชีวิตสำเร็จ พระคัมภีร์ได้ชี้ว่าน้ำนม อาหารแข็ง และของหวานสำหรับผู้เชื่อ (1 ปต. 2:2, มธ. 4:4, คร. 3:2, สดด. 119:103) อาหารสี่ประเภทนี้คือรายการอาหารของพระวิญญาณ เพื่อให้เกิดพลังกำลัง และการเติบโตฝ่ายวิญญาณ เปโตรแนะนำผู้เชื่อว่า "จงปรารภน้ำนมฝ่ายวิญญาณอันบริสุทธิ์ เพื่อโดยน้ำมนั้นจะทำให้ท่านทั้งหลายเจริญขึ้นสู่ความรอด" (1 ปต. 2:2) ดังที่ ริค วอร์เรน ได้กล่าวว่า "ผมต้องยอมรับสิทธิอำนาจของพระคัมภีร์ พระคัมภีร์ต้องเป็นมาตรฐานสิทธิขาดในชีวิตของผม เป็นเข็มทิศที่ผมอาศัยนำทาง เป็นที่ปรึกษาที่ผมฟังเพื่อจะตัดสินใจอย่างฉลาดและเป็นมาตรวัดที่ผมใช้ประเมินทุกสิ่ง พระคัมภีร์ต้องเป็นความเห็นอันดับแรก และคำชี้ขาดสุดท้ายในชีวิตของผม" (ริค วอร์เรน, 2013, หน้า 205)

สิ่งที่จะทำให้ผู้เชื่อได้รับการเปลี่ยนเหมือนพระเยซูคริสต์มากขึ้นอีกหนทางหนึ่ง คือการยึดมั่นในพระวจนะของพระเจ้าโดยการใคร่ครวญ ซึ่งพระคัมภีร์เรียกว่า "การภาวนา" สำหรับหลายคน พอได้ยินคำว่าภาวนาก็นึกถึงการภาวนาสมาธิโดยการทำจิตให้ว่างเปล่าและล่องลอยไป การกระทำเช่นนั้นตรงข้ามกับการภาวนาใคร่ครวญในพระคัมภีร์ สตีฟ เทย์เลอร์ ได้กล่าวถึงความแตกต่างระหว่างการใคร่ครวญของคริสเตียนและการทำสมาธิของพุทธว่า Meditation หรือ "Contemplation" ของคริสเตียนจะเรียกว่า "การใคร่ครวญ" จะไม่เหมือนการทำสมาธิหรือการเข้าฌานของพุทธศาสนา คริสเตียนจะไม่เน้นถึงการให้จิตให้ว่างเปล่าหรือการถอดจิต แต่จะเน้นให้จิตใจเต็มด้วยพระเจ้าผ่านถ้อยคำของพระองค์ ริค วอร์เรน (2013) ยังกล่าวเพิ่มเติมว่า "การใคร่ครวญคือการคิดอย่างจดจ่อ ต้องใช้ความพยายามอย่างจริงจัง คุณเลือกข้อพระคัมภีร์สักข้อและคิดทบทวนซ้ำแล้วซ้ำอีกในสมองของคุณ" (หน้า 207)

เมื่อได้รับการสำแดงจากพระวิญญาณบริสุทธิ์ผ่านทาง การใคร่ครวญพระคำของพระเจ้า เป็นการเชื่อเชิญพระวิญญาณบริสุทธิ์ให้เปิดเผยความจริงของพระเจ้าเหนือความคิดของผู้เชื่อ ขณะที่ผู้เชื่ออ่านพระคัมภีร์อย่างช้าๆ ช้าๆ ทีละคำ ทีละบรรทัด จงเชื่อว่าจะได้รับความเข้าใจภายในที่เหนือธรรมชาติ เพื่อจะรู้ความจริงที่ซ่อนอยู่ภายใต้ใจความผิวเผินนั้น เพราะพระคัมภีร์เป็นพระคำที่มีชีวิตของพระเจ้าผู้ทรงพระชนม์อยู่ ผู้เชื่อจึงพบว่าทุกครั้งเมื่อใคร่ครวญพระคำอย่างต่อเนื่อง จะได้รับการสำแดงความจริงใหม่ๆ จากพระคัมภีร์ แม้จะเป็นการอ่านพระคำข้อเดิมหลายครั้งแล้วก็ตาม "การใคร่ครวญพระคัมภีร์ขนาด 1 ออนซ์ก็มีค่าเท่ากับการท่องจำพระคัมภีร์ขนาด 1 ตัน เพราะการใคร่ครวญจะทำให้เกิดการสำแดง และการสำแดง เป็นเครื่องกระตุ้นพลังสูงสุดที่จะโน้มนำสู่การนมัสการและการเชื่อฟัง" (จอย ดอร์สัน, 2013, หน้า 41) ริค วอร์เรน (2013) กล่าวเพิ่มเติมว่า "ไม่มีนิสัยอื่นใดที่สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณ และทำให้คุณเป็นเหมือนพระเยซูมากยิ่งขึ้นกว่าการใคร่ครวญพระคัมภีร์ ใช้เวลาไตร่ตรองความจริงของพระเจ้า และใคร่ครวญอย่างจริงจังถึงแบบอย่างของพระคริสต์ทุกวัน" (หน้า 209)

4.2 การรับกลิ่นด้วยใจอย่างใคร่ครวญ.

การฝึกปฏิบัติรับกลิ่นด้วยใจอย่างใคร่ครวญ คือกิจกรรมการพัฒนาชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณผ่านการรับกลิ่นดอกไม้ ธรรมชาติ หรือสิ่งของอื่นๆ เพื่อนำให้ผู้เชื่อระลึกถึงพระสัญญาของพระเจ้า การรับกลิ่นด้วยใจอย่างใคร่ครวญจะนำผู้เชื่อให้ระลึกถึงพระเจ้าว่าทรงสถิตอยู่ด้วย ทรงอยู่เคียงข้างผู้เชื่อท่ามกลางชีวิตที่เต็มไปด้วยความท้าทายในการดำเนินไปกับพระเจ้า ไม่เพียงเท่านั้นกิจกรรมการรับกลิ่นด้วยใจอย่างใคร่ครวญ จะนำผู้เชื่อไปสู่ชีวิตที่มีความหวังในการดำเนินไปกับพระเจ้า เพราะกลิ่นเหล่านั้นจะนำผู้เชื่อให้ระลึกถึงพระสัญญาของพระเจ้า เช่นเดียวกับในสมัยพระคัมภีร์ภาคพันธสัญญาเดิม พระเจ้าทรงตรัสสั่งให้ชาวอิสราเอลใช้กำยานเผาบูชารอบ“หีบพันธสัญญา”และต่อมาใช้ในพระวิหารที่กรุงเยรูซาเล็ม โดยมีพระบัญญัติของพระเจ้าต่อโมเสสว่า ชาวอิสราเอลจะต้องมีพระแท่นเผากำยาน ซึ่งจะเผากำยานหอมทุกเช้าและทุกเย็น เป็นเครื่องหมายแห่งการสดุดีพระเจ้า ฉะนั้นจึงเห็นได้ว่าการเผากำยานหอมทุกเช้าและทุกเย็น ทำให้ชาวอิสราเอลได้ระลึกถึงพระสัญญาของพระเจ้า ดังคำกล่าวที่ว่าพระเจ้าจะทรงสถิตท่ามกลางพวกเขาและจะไม่ทอดทิ้งพวกเขา อย่างไรก็ตาม การเผาเครื่องหอมไม่เพียงทำให้ระลึกถึงพระสัญญาของพระเจ้าเท่านั้น แต่ในขณะเดียวกันยังเป็นสัญญาณแห่งช่วงเวลาของการอธิษฐานใคร่ครวญด้วยเช่นกัน (อพย. 30:34-38, ลนต. 2:1, 15-16) (คณะผู้เชี่ยวชาญของสำนักพิมพ์ไลออนส์, 1994)

การฝึกปฏิบัติรับกลิ่นด้วยใจอย่างใคร่ครวญยังช่วยให้ผู้เชื่อตระหนักรู้ว่ากลิ่นแห่งชีวิตของตนเองส่งตรงไปถึงพระเจ้า. “เราเป็นกลิ่นอันหอมหวานที่พระคริสต์ถวายพระเจ้า” (2 คร. 2:15) กลิ่นหอมจะเกิดขึ้นเมื่อผู้เชื่อใช้เวลาไปกับพระคริสต์และเดินอยู่ในหนทางของพระองค์ อาจารย์เปาโลกล่าวว่า “การแสดงความใจต่อผู้อื่นด้วยความรักก็เป็นเหมือน “กลิ่นหอม” เป็นเครื่องบูชาที่พระเจ้าทรงพอพระทัย” (ฟป. 4:18)

นอกจากนี้การฝึกปฏิบัติรับกลิ่นด้วยใจอย่างใคร่ครวญยังช่วยให้ผู้เชื่อเชื่อมต่อกับพระเจ้าผ่านทางกลิ่นความทรงจำ เพราะกลิ่นเป็นศิลปะอย่างหนึ่งที่จะสามารถเชื่อมต่อโดยตรงกับหน่วยความทรงจำโดยไม่ต้องผ่านกระบวนการตีความเชิงตรรกะใดๆ เพราะประสาทสัมผัสทางการได้กลิ่นนับว่าเป็นประสาทสัมผัสที่ทรงพลังที่สุดที่จะทำให้เกิดความรู้สึกที่แตกต่างภายในตัวบุคคล ซึ่งจะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และบริบทของกลิ่นนั้น นั่นคือเหตุผลว่าทำไมกลิ่นสามารถทำให้คนระลึกถึงความรู้สึกทางอารมณ์ที่ติดอยู่กับกลิ่นที่ตนเองเคยมีประสบการณ์ในอดีต กลิ่นจึงเป็นสิ่งที่ทรงพลังที่สามารถทำให้บุคคลมีความสุขหรือเศร้าได้ก่อนที่จะรู้สึกตัวด้วยซ้ำ โอลิเวอร์ เวนเดลล์ โฮล์มส์ กล่าวว่า “เราเข้าถึงความทรงจำ จินตนาการ อารมณ์ความรู้สึกและความผูกพันผ่านประสาทสัมผัสทางการได้กลิ่นได้ง่ายกว่าช่องทางอื่น” (คุณพร้อมมิตร, อ้างใน Christlike)

โดยส่วนตัวของผู้เขียน “กลิ่น” คือสิ่งที่สามารถดึงความทรงจำเก่าๆ กลับคืนมาได้ และยังพาให้รับรู้ถึงความรู้สึกของเหตุการณ์ ณ ตอนนั้นได้อย่างชัดเจนอีกด้วย เช่นการได้กลิ่นต้นไม้ใบหญ้าข้าง

ทางทำให้สามารถเข้าถึงธรรมชาติได้ลึกซึ้งกว่า เช่นเดียวกับกลิ่นน้ำยาปรับผ้านุ่มบางชนิดสามารถพาให้คิดถึงคุณแม่ของผู้เขียน คิดถึงความรักของท่านที่สำแดงผ่านทาง การซักผ้าให้ ดูแลความสะอาดในบ้าน คิดถึงช่วงเวลาที่ท่านซักผ้าพร้อมกับบ่นว่าปวดเอว กลิ่นยาหม่องของคุณแม่ที่ทำให้นึกถึงในวันที่เป็นหวัดไม่สบายแล้วแม่มานั่งเฝ้าเซ็ดตัว ทายาหม่องเพื่อให้หายใจสะดวก และอธิษฐานเผื่อกลิ่นเหล่านี้ได้นำผู้เขียนให้เข้าถึงความทรงจำที่ย้ำเตือนเสมอว่า แม่วันนี้คุณแม่ไม่ได้อยู่ในแผ่นดินโลก แต่ยังมีสัมผัสถึงท่านเสมอ ได้สัมผัสถึงความรักและการเอาใจใส่ของท่านผ่านกลิ่นต่างๆ จากความทรงจำเหล่านี้ทำให้ผู้เขียนเห็นพระคุณความรักพระเมตตาของพระเจ้าที่มีต่อตัวผู้เขียน และพี่น้องในครอบครัวอย่างมาก

ในบทความจากหนังสือ *The Nature Fix: Why Nature Makes Us Happier, Healthier, and More Creative* ที่เขียนโดย Florence Williams ได้กล่าวถึงประโยชน์จากการได้กลิ่น โดยเฉพาะกลิ่นจากธรรมชาติ ผู้เขียนได้อธิบายว่ากลิ่นจากธรรมชาติช่วยทำให้มีสุขภาพดี มนุษย์เป็นเช่นเดียวกับสัตว์ชนิดอื่นๆ มนุษย์ผูกพันกับธรรมชาติและพยายามปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมอยู่เสมอ มนุษย์มีประสาทสัมผัสเพื่อช่วยในการตรวจจับสิ่งผิดปกติหรืออันตรายที่อยู่รอบๆ ตัว และช่วยให้มนุษย์มีชีวิตรอด จากสถานการณ์ในปัจจุบันซึ่งเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดหลายอย่าง เช่น สถานการณ์จากการทำงานในออฟฟิศ ข้อมูลข่าวสาร การแจ้งเตือน กลิ่น แสงสว่างจากอุปกรณ์ไฟฟ้า เสียงดังรบกวน มลภาวะ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้คนโดยที่ไม่รู้ตัว โดยเฉพาะกลิ่นที่เป็นสัญญาณอันดับต้นๆ ที่บ่งบอกถึงความผิดปกติในสภาพแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือร้าย เพราะเซลล์รับกลิ่นที่เชื่อมต่อกับสมองโดยตรง ทำให้ยาที่สูดดมออกฤทธิ์ได้เร็ว เช่นเดียวกับอากาศเป็นพิษ ที่สามารถสร้างความเสียหายได้เร็วเช่นกัน อย่างไรก็ตามกลิ่นหอมส่งผลกระทบในทางที่ดีกับพฤติกรรมและอารมณ์ นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่ามนุษย์สามารถนำกลิ่นไปใช้สำหรับการรักษาอาการผู้ป่วยได้ด้วยเช่นกัน (อ้างอิงใน www.nicetofit.com เมื่อวันที่ 20 เดือนมกราคม 2022)

จากงานวิจัยของ Qing Li, et al ในเรื่อง *Effect of Phytoncide from Trees on Human Natural Killer Cell Function* พบว่ากลิ่นของต้นไม้ที่เรียกว่า Phytoncides ช่วยทำให้มีสุขภาพดี กลิ่นหอมธรรมชาติจากน้ำมันในเนื้อไม้ น้ำมันจากต้น Hinoki ไม้สนไซเปรสพันธุ์ญี่ปุ่น มีประโยชน์เป็นสารต้านแบคทีเรีย ช่วยลดระดับฮอร์โมนความเครียดและลดความดันเลือดลงได้ และกลิ่นหอมที่เกิดจากแบคทีเรียในดินที่อยู่ในบริเวณนั้น เมื่อสัมผัสด้วยการหายใจเข้าไปก็ยังช่วยรักษาโรคและต้านเชื้อไวรัสได้อีกด้วย นอกจากนี้งานวิจัยยังพบว่าการใช้ชีวิตในสภาพแวดล้อมในเมืองทำลายความสามารถในการรับกลิ่นของคนได้ และมากกว่า 50% ของยีนส์ที่เกี่ยวข้องกับการรับกลิ่นเริ่มหมดหน้าที่ไปหลังจากที่ผู้คนไม่ได้พึ่งพาจมูกสำหรับการเอาตัวรอด (Q. Li, et al, 2009)

ฉะนั้นทุกครั้งที่มีการฝึกปฏิบัติรับกลิ่นด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ผู้เชื่อไม่เพียงได้รับประโยชน์จากกลิ่นจากธรรมชาติเท่านั้น แต่กลิ่นแห่งความทรงจำบางอย่างยังนำผู้เชื่อให้ได้พบกับพระคุณความ

รักของพระเจ้าที่ผ่านมาในชีวิต นำผู้เชื่อให้ทบทวนตัวเองว่าเป็นใครในพระคริสต์ มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร กำลังทำอะไร เป็นคริสเตียนที่ส่งกลิ่นหอมหรือกลิ่นเหม็น ไม่เพียงเท่านั้นการฝึกปฏิบัติรับกลิ่นด้วยใจอย่างใคร่ครวญจะนำผู้เชื่อให้เห็นคุณค่าของตัวเองอย่างที่พระเจ้าเป็นผู้กำหนด ไม่ใช่โลกนี้กำหนด ลองจินตนาการว่าคุณกำลังฝึกปฏิบัติรับกลิ่นด้วยใจอย่างใคร่ครวญท่ามกลางธรรมชาติ และดอกไม้เล็กๆ ดอกหนึ่งที่อยู่ในมือคุณ แต่พระเจ้าทรงตกแต่งดอกไม้ชิ้นนั้นให้ส่งกลิ่นหอมสดชื่น แม้มันจะมีชีวิตแค่ไม่กี่อาทิตย์แล้วก็ตายจากไป ดังนั้นให้คุณย้อนกลับมามองที่ชีวิตของตัวเอง พระเจ้าสร้างคุณด้วยความรักอย่างทะนุถนอมพระองค์จะไม่ทรงเห็นคุณค่าคุณมากไปกว่าดอกไม้ดอกนั้นหรือ? และการได้คิด ได้รับกลิ่น ได้เห็น ได้สัมผัส จะเป็นสื่อกลางทำให้ผู้เชื่อตระหนักเสมอว่าพระเจ้าต้องการให้ผู้เชื่อส่งกลิ่นหอม ดังนั้นจงมองไปรอบๆ ตัว มีผู้ใดต้องการความรักความเมตตาของพระเจ้า และจงเป็นผู้ที่ส่งกลิ่นแห่งความรักความเมตตาของพระเจ้าไปถึงเขา และเมื่อท่านต้องการความกล้าหาญจงทูลขอต่อพระเจ้าผ่านทาง การฝึกปฏิบัติรับกลิ่นด้วยใจอย่างใคร่ครวญให้นำคุณไปพบเจอกับผู้นั้น จงเป็นพระพรต่อผู้อื่น จงทำดีต่อผู้อื่นเพราะการกระทำเช่นนี้ เป็นกลิ่นหอมที่พระเจ้าทรงพอพระทัย

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าการฝึกปฏิบัติรับกลิ่นด้วยใจอย่างใคร่ครวญจะนำผู้เชื่อให้สำรวจชีวิตของตนเองที่กำลังส่งกลิ่นหอมหรือกลิ่นเหม็นไปถึงผู้อื่น ไม่เพียงเท่านั้นเป็นการได้ทบทวนชีวิตของตนเองที่กำลังส่งกลิ่นอะไรไปถึงพระเจ้าด้วยเช่นกัน แน่แน่นอนเมื่อผู้เชื่อมีความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกับพระเจ้า จะส่งผลให้ชีวิตของผู้เชื่อส่งกลิ่นหอมไปยังพระเจ้าและผู้อื่น เมื่อผู้อื่นมองดูและพูดว่า “นี่เป็นผลงานของพระเยซู” จากพระธรรม 2 โครินธ์ 2:15 กล่าวว่า “เราเป็นกลิ่นอันหอมหวาน ที่พระคริสต์ถวายพระเจ้าในหมู่คนที่กำลังจะรอด และคนที่กำลังประสบความพินาศ” พระเจ้าประทานกลิ่นหอมของพระคริสต์แก่ผู้เชื่อ เพื่อจะเป็นเครื่องบูชาแห่งการสรรเสริญซึ่งมีกลิ่นอันหอมหวาน และผู้เชื่อจะใช้ชีวิตเพื่อกระจายกลิ่นหอมนี้ไปถึงผู้อื่นได้อย่างไร โดยการแสดงความกรุณาและความรักประกาศข่าวประเสริฐกับผู้อื่นเพื่อพวกเขาจะได้พบทางแห่งความรอด ผู้เชื่อสามารถยอมให้พระวิญญาณสำแดงความรักความปลอบปล้ำใจ และความปรานีผ่านชีวิตของตนเองได้ (กท. 5:22-23) ในภาคผนวก ก. ส่วนที่ 2 ผู้เขียนได้นำข้อพระคัมภีร์จากพระธรรม 2 โครินธ์ 2:15 และกิจกรรมการรับกลิ่นด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เพื่อช่วยผู้เชื่อในการฝึกปฏิบัติการรับกลิ่นด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

4.3 สำรองชีวิตจิตวิญญาณและการสารภาพบาปด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

สำรองชีวิตจิตวิญญาณและการสารภาพบาปด้วยใจอย่างใคร่ครวญ หมายถึงการสำรองชีวิตจิตวิญญาณของตนเองในแต่ละวัน แต่ละอาทิตย์ ว่ามีสิ่งไหนบ้างที่ตนเองได้ทำบาปต่อพระเจ้า ได้ทำบาปต่อพี่น้องในคริสตจักร เพื่อนร่วมงาน ครอบครัว หรือแม้กระทั่งคู่ชีวิตและลูกของตนเอง เมื่อรู้และเห็นความผิดบาปของตนเองจึงนำเข้าสู่การสารภาพความบาปต่อพระเจ้า เป็นการขอความ

ช่วยเหลือจากพระเจ้า ผู้ที่รักลูกๆ ของพระองค์ เพื่อที่ลูกๆ ของพระเจ้าจะรักตนเองในแบบที่พระองค์รัก และเพื่อที่จะรักผู้อื่นในแบบที่พระเจ้าทรงรัก นอกจากนี้การสำรวจชีวิตจิตวิญญาณและการสารภาพบาปด้วยใจอย่างใคร่ครวญจะนำผู้เชื่อให้มีความถ่อมใจ เพราะผู้เชื่อจะตระหนักถึงข้อจำกัดของตนเองว่าเป็นคนตาบอด สามารถทำบาปต่อผู้อื่น ต่อพระเจ้าได้ทุกเมื่อ ไม่เพียงเท่านั้นการสำรวจชีวิตจิตวิญญาณและการสารภาพบาปด้วยใจอย่างใคร่ครวญยังนำผู้เชื่อให้สำนึกในพระคุณพระเจ้า สำหรับการให้อภัย ความรัก และพระสัญญาอันยิ่งใหญ่ของพระองค์ที่มีต่อผู้เชื่อ ความรักของพระเจ้าจะเป็นสิ่งที่สร้างผู้เชื่อ และให้ชีวิตใหม่แก่ผู้เชื่อ

สำหรับในชีวิตของผู้เชื่อนั้นการสำรวจชีวิตจิตวิญญาณเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งเพราะชีวิตจิตวิญญาณเป็นศูนย์กลางของการดำเนินชีวิตกับพระเจ้า ในรายการ “เพื่อนผู้รับใช้” ของพระคริสตธรรมแมคคิลวารี่ ตอนที่ 15 “ผ่อนคลายจิต ดูแลชีวิตในเส้นทางรับใช้” โดย สกุนี เกรียงชัยพร ได้นำให้ผู้เชื่อหรือผู้รับใช้พระเจ้าดูแลจิตวิญญาณตนเอง เพราะเมื่อรับใช้พระเจ้า ทุ่มเทเพื่องานรับใช้พระองค์ โดยการให้คำปรึกษา ดูแลและอภิบาลลูกแกะอย่างเต็มที่ แต่เมื่อสำรวจชีวิตจิตวิญญาณตนเอง อาจพบกับความว่างเปล่า อาจพบว่าชีวิตการรับใช้ และจิตวิญญาณของตนเองไปคนละทางกัน ไม่ได้ดำเนินไปด้วยกัน เหล่านี้จึงทิ้งความว่างเปล่าให้กับชีวิตจิตวิญญาณของผู้เชื่อ บางครั้งผู้เชื่อมุ่งแต่งานรับใช้จนลืมสำรวจ และดูแลชีวิตจิตวิญญาณ ซึ่งไม่ได้เสริมสร้างให้ผู้เชื่อเป็นคนถ่อมใจ หรือพึ่งพาพระเจ้ามีแต่จะมุ่งสร้างให้ผู้เชื่อพึ่งพาความสามารถของตัวเอง การสำรวจชีวิตจิตวิญญาณและการขอยกโทษจากพระเจ้าเป็นการแสดงถึงท่าทีที่ถ่อมใจต่อพระเจ้า และรู้ว่าตนเองเป็นมนุษย์ไม่ได้สมบูรณ์ ต้องการพระเจ้าที่สมบูรณ์แบบเพื่อสามารถรับการชำระให้สะอาด และนำไปเริ่มต้นใหม่กับพระเจ้าทุกวัน

ในหนังสือ ผู้นำฝ่ายจิตวิญญาณโดย J. Oswald Sanders (เจ. ออสวอลด์ แซนเดอร์ส) ชี้ให้ผู้เชื่อเห็นความสำคัญของชีวิตฝ่ายวิญญาณว่า “ชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณคือการทำสงคราม ที่ผู้เชื่อต้องต่อสู้กับศัตรูที่มีอำนาจเหนือธรรมชาติ” ในสงครามนี้มีชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณเป็นสิ่งเดิมพัน สงครามครั้งนี้ถึงแม้จะไม่มีใครชวน แต่ผู้เชื่อต้องเผชิญกับมัน ในพระธรรมเอเฟซัส 6:13-17 อาจารย์เปาโลแนะนำผู้เชื่อให้รับยุทธภัณฑ์ทั้งชุดของพระเจ้า” ในการทำสงครามฝ่ายจิตวิญญาณ และในพระธรรมเอเฟซัส 6:15 กล่าวถึงการเตรียมเท้าสำหรับการต่อสู้ฝ่ายจิตวิญญาณในการทำสงคราม “เอาความพร่งพร้อมในการประกาศข่าวประเสริฐแห่งสันติสุขมาสวมเป็นรองเท้า” ผู้เชื่อต้องทำความเข้าใจกับดักซาตาน มันวางอุบายสรรคมากมายบนเส้นทางเพื่อที่จะหยุดการเผยแผ่พระกิตติคุณ การสำแดงชีวิตคริสเตียนของผู้เชื่อ ถ้าผู้เชื่อเองไม่ได้เตรียมความพร้อม ไม่ได้สำรวจเส้นทางว่ากำลังอยู่บนเส้นทางผิดหรือถูก ไม่ได้เรียนรู้จักศัตรูคือซาตาน ผู้เชื่ออาจจะหลงทางเข้าสู่เส้นทางแห่งความมืดมิดได้ ฉะนั้นอย่าละเลยในการสำรวจชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณและการสารภาพบาปต่อพระเจ้า ในหลายๆ ครั้ง การล้มลงในความบาปมักจะเริ่มต้นจากการแพ้ความบาปเพียงเล็กน้อยที่ผู้เชื่อไม่ให้ความสำคัญ

และลืมนึกไปว่าเวลานี้กำลังอยู่ในสนามรบ ความประมาทนี่เองที่ทำให้ต้องพ่ายแพ้ ดังนั้นการเตรียมความพร้อมโดยการสำรวจชีวิตจิตวิญญาณ และการสารภาพบาปทุกวัน เพื่อจะระมัดระวังกับดักของซาตานจะเป็นอีกหนึ่งอาวุธในการเอาชนะสงครามได้ ดังคำสุภาษิตที่กล่าวไว้ว่า “รู้เขา รู้เรา รบร้อยครั้ง ชนะร้อยครั้ง”

Henri Nouwen, (2010) กล่าวว่า “ยิ่งคุณมีชีวิตภายนอกไปไกลมากเพียงใด ชีวิตภายในของคุณยิ่งต้องลงลึกมากเท่านั้น” (Henri Nouwen, 2010, p. XIX) ผู้เชื่อจำเป็นต้องสำรวจชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณอยู่เสมอเพื่อให้รู้และมองเห็นการเปลี่ยนแปลงชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณอยู่เสมอ และนำมาซึ่งวิธีการดูแลรักษาชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณ การดูแลและทำนุบำรุงจิตวิญญาณในการเดินกับพระเจ้า เป็นกุญแจสำหรับการมีชีวิตที่ดีและมีประสิทธิผล เพราะชีวิตจากพระเจ้าเริ่มต้นจากภายใน ออกจากส่วนลึกของชีวิต พระเยซูทรงตรัสไว้อย่างชัดเจนว่า “และให้คนที่วางใจในเราดื่ม ตามที่มีคำเขียนไว้แล้วว่า แม่น้ำที่มีน้ำดำรงชีวิตจะไหลออกมาจากภายในคนนั้น” (ยน. 7:38)

การสำรวจชีวิตจิตวิญญาณและการสารภาพบาปต่อพระเจ้าเป็นการรักษาความสัมพันธ์ระหว่างเรากับพระเจ้าและผู้อื่นอีกด้วย ในพระธรรมมาระโก 11:25 กล่าวว่า “เมื่อท่านยืนอธิษฐานอยู่ ถ้าท่านมีเหตุกับผู้หนึ่งผู้ใด จงยกโทษให้ผู้นั้นเสีย เพื่อพระบิดาของท่านผู้ทรงสถิตในสวรรค์ จะโปรดยกความผิดของท่านด้วย” Dave Branon ผู้เขียนบทภาวนา “มานาประจำวัน” ประจำวันที่ 8 เดือนกรกฎาคม 2021 กล่าวว่า “การอธิษฐานของเราไม่จำเป็นต้องถูกปิดกั้น พระเจ้าทรงนำเราด้วยความรักเพื่อรื้อฟื้นการสื่อสารกับพระองค์ผ่านการทำงานของพระวิญญาณบริสุทธิ์ เมื่อเราสารภาพบาปและหันกลับมาหาพระองค์ โดยพระคุณเราจะได้พบการสื่อสารที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่จักรวาลเคยมี นั่นคือการได้อธิษฐานเป็นส่วนตัวระหว่างเรากับพระเจ้าองค์บริสุทธิ์”

ผู้เชื่อทั้งหลายต้องการการให้อภัยจากพระเจ้า เพราะผู้เชื่อทุกคนได้กระทำบาป ในพระธรรมปัญญาจารย์ 7:20 กล่าวว่า “ไม่มีผู้ชอบธรรมสักคนหนึ่งในโลกนี้เลย ไม่มีผู้ใดเลยที่ไม่เคยกระทำบาป” ในพระธรรม 1 ยอห์น 1:8 กล่าวว่า “ถ้าเราทั้งหลายจะว่าเราไม่มีบาป เราก็มองตนเอง และสักจะไม่ได้ อยู่ในเราเลย” ความบาปเป็นการกระทำชั่วต่อพระเจ้า ผู้เชื่อจึงจำเป็นต้องได้รับการให้อภัยจากพระเจ้า ถ้าบาปไม่ได้รับการอภัย ผู้เชื่อจะต้องทนทุกข์กับผลของความบาปตลอดกาล ในพระธรรม (ยน. 3:3) แม้กระทั่งการให้อภัยเกิดขึ้นแล้ว คุณอาจยังรู้สึกถึงความผิด การรู้สึกผิดต่อบาป มันคือการตอบสนองตามธรรมชาติของจิตสำนึกของผู้เชื่อ และมันมีอยู่เพื่อเตือนใจผู้เชื่อไม่ให้ทำบาปซ้ำในรูปแบบเดิมๆ การที่เข้าใจว่าพระเยซูทรงสามารถให้อภัยบาปได้อย่างเต็มที่ คือความหวังแห่งการเริ่มต้นใหม่กับพระเจ้า ความเข้าใจในการให้อภัยคือการรักษาความรู้สึกผิด

การที่รู้ว่าการให้อภัยเป็นของประทานที่สวยงามและเป็นพระกรุณาจากพระเจ้าผู้ทรงเป็นความรักและยอมให้ผู้เชื่อสามารถมองเห็นได้ว่าแท้จริงพระองค์ทรงดีและประเสริฐมากเพียงใด ฉะนั้นทรงสมควรที่ผู้เชื่อต้องดำเนินในทางของพระเจ้า สำนึกในพระคุณความรักของพระองค์ และมีชีวิตที่จะนมัสการพระองค์ ยิ่งผู้เชื่อสำรวจอย่างพิถีพิถันถึงความบาปของตนเอง

และสำนึกว่าตนเองไม่สมควรได้รับการให้อภัยมากเท่าใด พระเมตตาความรักของพระเจ้าก็ยิ่งสำแดงอย่างเด่นชัดในชีวิตของผู้นั้น ในภาคผนวก ก. ส่วนที่ 3 ผู้เขียนได้นำข้อพระคัมภีร์ในพระธรรมสดุดี 63:1 และกิจกรรมสำรวจชีวิตจิตวิญญาณและการสารภาพบาปด้วยใจอย่างใคร่ครวญเพื่อช่วยผู้เชื่อในการสำรวจชีวิตจิตวิญญาณและการสารภาพบาปต่อพระเจ้า

4.4 การคิดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

การคิดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ หมายถึงการเรียนรู้ และการฝึกปฏิบัติให้พระเจ้าควบคุมสิ่งที่นิกรู้ขึ้นในใจ หรือภาพในจิตใจให้แสดงออกมาในทางที่พอพระทัยพระเจ้า หรืออาจให้ความหมายอีกอย่างว่าเป็นการฝึกปฏิบัติให้พระเจ้าควบคุมความคิดของตนเอง สำหรับผู้เชื่อการฝึกคิดด้วยใจอย่างใคร่ครวญหรือการฝึกให้พระเจ้าควบคุมความคิด คือการทำตามประสงค์ของพระเยซูคริสต์ ที่ทรงตรัสสั่งเราทั้งหลายในพระธรรมมัทธิว 22:37-39 ว่า “จงรักพระองค์ผู้เป็นพระเจ้าของเจ้าด้วยสุดใจสุดจิตของเจ้า และด้วยสิ้นสุดความคิดของเจ้า นั่นแหละเป็นพระบัญญัติข้อใหญ่...” และเป็นการเสริมสร้างชีวิตผู้เชื่อให้รู้จักเรียนรู้ที่จะคิดถึงพระคุณความรักของพระเจ้าในชีวิตซึ่งจะนำไปสู่การพึ่งพาพระเจ้าให้เข้ามามีส่วนในการควบคุมความคิด

ความสามารถในการคิดเป็นของประทานจากพระเจ้า และผู้เชื่อมีอิสระที่จะเลือกว่าจะใช้ความสามารถในการคิดอย่างไร วิธีการคิดมีผลอย่างมากต่อเจตคติ พฤติกรรมของผู้เชื่อ และตลอดจนการดำรงชีวิตในโลกนี้ ความคิดที่ขอบรรณนำไปสู่ทางที่ถูกต้อง ขณะเดียวกันความคิดที่ชั่วร้ายนำไปสู่การหลงทาง ริค วอร์เรน ผู้เขียนหนังสือ *ชีวิตที่เคลื่อนไปด้วยวัตถุประสงค์* กล่าวว่า “การจะเป็นผู้รับใช้นั้นจำเป็นต้องมีการเปลี่ยนความคิดและเปลี่ยนแปลงท่าที พระเจ้าสนพระทัยเหตุผลเบื้องหลังของสิ่งที่เราทำมากกว่าสิ่งที่ทำ ท่าทีสำคัญกว่าความสำเร็จ”

คริสเตียนมากมายอาจกำลังต่อสู้กับปัญหาทางความคิด โดยเฉพาะในโลกยุคไฮเทคในปัจจุบัน ดังนั้นการเรียนรู้ที่จะควบคุมความคิดจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ ในพระธรรมสุภาษิต 4:23 กล่าวไว้ว่า “จงรักษาใจของเจ้าด้วยความระวังระไวรอบด้าน เพราะชีวิตเริ่มต้นออกมาจากใจ” หัวใจรวมถึงจิตใจ และทุกสิ่งที่เป็นผลของจิตใจ มีคนได้กล่าวไว้ว่า “บาปทุกอย่างที่เราสารภาพ เราสารภาพสองครั้ง ครั้งหนึ่งภายในความคิดของเรา และอีกครั้งหนึ่งในการแสดงออกถึงความคิดของเรา” เป็นสิ่งที่ยากที่จะขจัดความบาปออกจากชีวิตตั้งแต่ระดับความคิด มากกว่าที่จะรอให้มันฝังรากลึกในชีวิตโดยการกระทำและค่อยขจัด (อ้างใน Got Questions Ministries, ฉันจะควบคุมความคิดของตนเองได้อย่างไร?)

มีข้อแตกต่างระหว่างความคิดที่กำลังเข้าสู่จิตใจ (การถูกทดลอง) และความคิดที่จะนำไปสู่การกระทำ (การทำบาป) เป็นสิ่งสำคัญที่จะเข้าใจว่าเมื่อความคิดเข้าสู่จิตใจ ผู้เชื่อตรวจสอบโดยขึ้นอยู่กับ

กับพระคำของพระเจ้า และตัดสินใจว่าจะดำเนินต่อไป หรือปฏิเสธความคิด และแทนที่ด้วยความคิดอื่น ถ้าได้สร้างนิสัยให้เกิดขึ้นในความคิด จะเป็นสิ่งที่ยากในการเปลี่ยนแปลงเส้นทางความคิด ซึ่งยากเท่าๆ กับการนำรถออกจากร่องถนนที่มีขนาดลึกเพื่อไปยังเส้นทางใหม่ (Got Questions Ministries, ฉันจะควบคุมความคิดของตนเองได้อย่างไร?)

ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการคิด จะช่วยให้ผู้เชื่อเข้าใจตนเอง และเข้าใจในความแตกต่างของความคิด และใช้ประโยชน์จากความรู้ความเข้าใจในจุดเด่นของรูปแบบการคิดให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อการเรียนรู้จักตัวเอง และโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเรียนรู้จักความคิดเพื่อพัฒนาความสัมพันธ์กับพระเจ้าในด้านความคิด ไม่เพียงเท่านั้นผู้ที่รู้จักความคิดของตนเองย่อมสามารถควบคุมความคิดของตนเองไม่ให้ไปสู่ความบาปได้ ด้วยเหตุนี้ผู้เชื่อจึงจำเป็นอย่างมากที่จะฝึกความคิดตนเองในทางของพระเจ้า เพื่อให้เข้าใจพระประสงค์ของพระเจ้า

ในพระธรรมโรม 8:12 กล่าวว่า “เพราะฉะนั้น พี่น้องทั้งหลาย เราเป็นหนี้ แต่ไม่ใช่เป็นหนี้ฝ่ายเนื้อหนัง ที่จะดำเนินชีวิตตามเนื้อหนัง” คริส โอยาคิโลม (Chris Oyakhilome) กล่าวว่า “คำว่าเนื้อหนังในพันธสัญญาใหม่หมายถึงร่างกาย และประสาทสัมผัส ทั้งสองอย่างนี้ถูกควบคุมโดยจิตใจ มีระบบควบคุมในจิตใจสำหรับร่างกายและประสาทสัมผัส เพราะในจิตใจคุณมีความคิด อารมณ์ และความตั้งใจ” จากความจริงนำไปสู่ผู้เชื่อเข้าใจว่า ไม่ควรดำเนินชีวิตตามเนื้อหนัง การดำเนินชีวิตตามเนื้อหนังคืออะไร? คือการดำเนินชีวิตจากความคิดที่ไม่ได้รับการเปลี่ยนแปลง นั่นเป็นเหตุผลที่ความคิดมีความสำคัญมาก ความคิดมีอิทธิพลต่ออารมณ์และจิตใจ คริส โอยาคิโลม ยังกล่าวเพิ่มเติมว่า “ลักษณะของบุคลิกของเราถูกควบคุมจากความคิดมากกว่าสิ่งอื่นใด นั่นเป็นเหตุผลที่พระเจ้าทรงให้ความสำคัญกับความคิดของคุณ เพราะแม้หลังจากที่คนบังเกิดใหม่แล้ว ความคิดที่ยังไม่ได้รับการเปลี่ยนแปลงของบุคคลนั้นก็ยังสามารถพาเขาไปยังนรกได้” ฉะนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ในฐานะผู้ที่เชื่อในพระเจ้าต้องจัดการ และฝึกความคิดตนเอง ให้เริ่มต้นจากการเปลี่ยนแปลงความคิดด้วยพระคำของพระเจ้า อย่าปล่อยให้ความคิดควบคุมตนเอง จงดำเนินชีวิตจากพระวิญญาณ อย่ายอมรับความคิดที่ผิด อย่าอาศัยอยู่ในความคิดที่แง่ลบของชีวิต จงตั้งใจฝึกควบคุมความคิดที่ทำให้ตนเองตกต่ำ คือความคิดที่ตรงกันข้ามกับธรรมชาติและตัวตนในพระเยซูคริสต์

จากพระธรรมเพลงคร่ำครวญ 3: 19-21 ตรัสว่า “การคิดถึงความทุกข์ยากและการพลัดบ้านของข้าพเจ้าเป็นบอระเพ็ดและของขม ข้าพเจ้ายังคิดถึงเนืองๆ และจิตใจข้าพเจ้าก็หดหู่ ข้าพเจ้าหวนคิดเรื่องนี้ขึ้นมาได้ เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงมีความหวัง” จากพระธรรมตอนนี้ทำให้ได้เห็นความคิด 2 อย่างในท่ามกลางความทุกข์ที่ผู้เขียนกำลังเผชิญ และความคิดทั้งสองอย่างนี้ส่งผลกับชีวิตของผู้เขียนอย่างชัดเจน สามารถแบ่งให้เข้าใจง่ายๆ เป็นสองแนวทางตามข้อพระคัมภีร์จากพระธรรมเพลงคร่ำครวญ 3: 19-21 คือ การคิดทางลบ และการคิดทางบวก

1. การคิดลบ ในเพลงคร่ำครวญ 3: 19-20 “การคิดถึงความทุกข์ยากและการพลัดบ้านของข้าพเจ้า เป็นบอระเพ็ดและของขม ข้าพเจ้ายังคิดถึงเนืองๆ และจิตใจข้าพเจ้าก็หดหู่” (ถ้าเราอ่านก่อนหน้านี้จะเจอแต่การระบายถึงความทุกข์) เป็นเรื่องธรรมดาที่เราจะคิดลบบ้าง เพราะเราคือมนุษย์ แต่มันจะผิดธรรมชาติมากไป ถ้าคิดลบมากจนกระทั่งเป็นนิสัยติดตัว เพราะมันจะทำให้มองไม่เห็นด้านดีของชีวิต มองไม่เห็นความรักของพระเจ้าที่มีให้กับตนเอง และส่งผลต่อชีวิตของเรา คือละเอียดที่จะตอบสนองต่อความรักของพระเจ้า

2. การคิดบวก ในเพลงคร่ำครวญ 3: 21 ข้าพเจ้าหวนคิดเรื่องนี้ (ความรักของพระเจ้า) ขึ้นมาได้ เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงมีความหวัง หลังจากข้อที่ 21 เป็นต้นไป เมื่อผู้เขียนเพลงคร่ำครวญเปลี่ยนความคิด คือคิดถึงความรักของพระเจ้า คิดถึงพระคุณของพระเจ้า ทำให้ชีวิตและการตอบสนองต่อความทุกข์เปลี่ยนไปอย่างเห็นได้ชัดเจนนในข้อที่ 25- 27 “พระยาห์เวห์ทรงดีต่อผู้ที่คอยพระองค์ และต่อผู้ที่แสวงหาพระองค์ เป็นการดีที่จะรออย่างเงียบๆ คือรอความรอดจากพระยาห์เวห์ และเป็นการดีที่คนเราจะแบกแอกในปฐมวัย”

หลายคนอาจจะได้ยินคำกล่าวที่ว่า ความคิดเป็นต้นทางของการกระทำและการพูด บุคคลมีความคิดอย่างไร ชีวิตของเขาจะเป็นอย่างนั้น การเลือกความคิดก็เท่ากับเลือกชีวิต ถ้าเปลี่ยนความคิดชีวิตก็เปลี่ยน และผู้เชื่อสามารถเห็นความจริงนี้จากพระธรรมเพลงคร่ำครวญ 3: 19-21

การคิดบวกไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้เชื่อเป็นคนที่มีความสุขในยามเผชิญความทุกข์เท่านั้น แต่ยังส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวมได้ด้วยเช่นกัน ซึ่งงานวิจัยหลายชิ้นได้ศึกษาเกี่ยวกับประโยชน์และผลลัพธ์จากการคิดบวกไว้ จากข้อมูลในเว็บไซต์ Pobpad.com (พบแพทย์ / ข้อมูลสุขภาพที่ครบถ้วนและเชื่อถือได้) เมื่อวันที่ 13 มกราคม 2565 ที่ได้ให้ความรู้เกี่ยวกับผลของการคิดบวกไว้ว่า..

1. คิดบวกช่วยให้รับมือกับความเครียดได้ดีขึ้น จากการศึกษาพบว่าผู้ที่คิดบวกมีฮอร์โมนความเครียด คอร์ติซอล (Cortisol) อยู่ในระดับที่ค่อนข้างเสถียร และช่วยให้ตอบสนองต่อความเครียดได้ดีกว่าผู้ที่คิดทางลบ เพราะหากผู้ที่คิดทางลบเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ตึงเครียดมักจะควบคุมระบบประสาทของตนเองได้ยาก

2. คิดบวกช่วยด้านความเศร้า จากการศึกษาและประเมินการคิดบวกด้วยคำถามที่เกี่ยวข้องกับปัญหาทางอารมณ์ การใช้สารเสพติด และพฤติกรรมต่อต้านการเข้าสังคมของนักเรียนในประเทศออสเตรเลียที่มีอายุระหว่าง 12-14 ปี หลังใช้เวลาศึกษากว่า 3 ปี พบว่าเด็กที่คิดบวกมีทักษะการแก้ปัญหาได้ดีกว่า อีกทั้งการคิดบวกยังส่งผลดีต่อสุขภาพจิต พฤติกรรม และยังมีประโยชน์ในการป้องกันภาวะซึมเศร้ามากกว่าเมื่อเทียบกับผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย

3. คิดบวกช่วยให้ชีวิตยืนยาว มีงานค้นคว้าที่ให้ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ ทำแบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้ชีวิตในอนาคต จากคำตอบแบบต่างๆ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจจะทำให้ใช้ชีวิตลำบากมากขึ้น ยังไม่แน่ใจว่าจะฟื้นตัวจากโรคหลอดเลือดหัวใจได้มากน้อยเพียงใด โรคหลอดเลือดหัวใจจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานเพียงเล็กน้อยหรือไม่ส่งผลใดๆ ต่อการทำงาน หรือแม้จะเป็น

โรคหลอดเลือดหัวใจแต่ก็ยังสามารถมีสุขภาพที่แข็งแรงและอายุยืนได้ เป็นต้น พบว่าผู้ป่วยที่คิดบวกมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้นหลังการรักษา 1 ปี และมีโอกาสที่จะมีชีวิตอยู่รอดได้นานกว่า 15 ปี นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาอีกชิ้นหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่า ผู้ป่วยที่มองโลกในแง่ร้ายมีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตเพิ่มขึ้นถึง 19 เปอร์เซ็นต์เมื่อเทียบกับอายุขัยที่คาดการณ์ไว้ และแม้นักวิจัยจะยังไม่สามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ร้ายกับการเสียชีวิตได้ แต่ผู้ที่คิดบวกอาจเปิดใจยอมรับการรักษาพยาบาลได้มากกว่า

4. คิดบวกช่วยบรรเทาปวด จากการทดลองในกลุ่มอาสาสมัครที่มีสุขภาพดี โดยใช้ความร้อนระหว่าง 46 48 และ 50 องศาเซลเซียส เพื่อทำให้เกิดอาการปวดเพียงเล็กน้อย ปานกลาง และปวดอย่างรุนแรงที่บริเวณขาเป็นเวลา 20 วินาที ร่วมกับการตรวจคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าเพื่อศึกษาการทำงานของสมอง พบว่าผู้ที่รู้สึกปวดในระดับปานกลางแต่ได้รับความร้อนที่ 50 องศาเซลเซียสมี้อัตราการปวดลดลง 28 เปอร์เซ็นต์ เมื่อเทียบกับผู้ที่รู้สึกปวดอย่างรุนแรงและได้รับความร้อนที่ 50 องศาเซลเซียส และอาสาสมัครทุกคนรู้สึกปวดน้อยลงเมื่อคิดว่าอาการปวดของตนเองลดลง

5. คิดบวกช่วยต้านอนุมูลอิสระ มีการศึกษาพบว่า ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่คิดบวกเกี่ยวกับอนาคตของตนเองมากกว่ามีแนวโน้มที่จะมีความเข้มข้นของสารแคโรทีนอยด์ในร่างกายซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระในระดับที่สูงกว่าประมาณ 3-13 เปอร์เซ็นต์ เมื่อเทียบกับผู้ใหญ่วัยกลางคนที่คิดบวกน้อยกว่า และผู้ที่คิดบวกยังมีแนวโน้มที่จะเพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระแก่ร่างกายด้วยการรักษาสุขภาพ เช่นรับประทานผักและผลไม้ หรือหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ร่วมด้วย เป็นต้น

อย่างไรก็ตามแม้จะยังไม่สามารถบอกได้อย่างชัดเจนว่าการคิดบวกส่งผลดีต่อสุขภาพได้อย่างไร แต่การคิดบวกจะช่วยให้รับมือกับสถานการณ์ที่ตึงเครียดได้ดีขึ้น ซึ่งความเครียดเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพอื่นๆ ตามมา

ดังนั้นผู้เชื่อต้องเรียนรู้ที่จะควบคุมความคิดด้วยการสนใจในพระคำของพระเจ้า เพื่อเกิดผลดีต่อทั้งสุขภาพและจิตวิญญาณ นอกจากนี้การเรียนรู้จักควบคุมความคิด จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้เชื่อจากพระสิริสู่พระสิริผ่านการจัดการความคิด เพื่อจะได้ทราบพระประสงค์ของพระเจ้าได้รู้ว่าอะไรดี อะไรเป็นที่ชอบพระทัย และอะไรดีเยียดเยียม (รม. 12:2) พระเจ้าคาดหวังสิ่งนี้จากผู้เชื่อ เพราะพระองค์ได้ประทานความสามารถให้แก่ผู้เชื่อ พระองค์ต้องการให้รับผิดชอบ และควบคุมชีวิต โดยการใช้ความคิดเพื่อผลิตสิ่งที่เป็นเลิศ ในภาคผนวก ก. ส่วนที่ 4 ผู้เขียนได้นำข้อพระคัมภีร์ในพระธรรมเพลงคร่ำครวญ 3:21-24 และกิจกรรมการคิดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เพื่อช่วยผู้เชื่อในการทำกิจกรรมการคิดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

4.5 การเขียนด้วยใจอย่างใคร่ครวญโดยบันทึกประสบการณ์กับอิมมานูเอล

การเขียนด้วยใจอย่างใคร่ครวญ หมายถึงการเขียนเรื่องราวระหว่างตนเองกับพระเจ้า เป็นการบันทึกที่ค่อยๆ ถ่ายทอดภาษาเพื่อแสดงออกซึ่งความรู้ ความคิด ความรู้สึก และอารมณ์โดยใช้ตัวอักษรในมุมมอง และประสบการณ์ในการดำเนินกับพระเจ้าในแต่ละวัน เพื่อจะช่วยให้ผู้เขื่อมองเห็นชีวิตตนเองในแบบที่พระเจ้ามองเห็น และนำไปสู่จุดเริ่มต้นการเดินทางที่เต็มไปด้วยความชื่นบานกับพระเจ้า

Cambourne, (1987) กล่าวว่า “การเขียนที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีนั้นจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ถ้าหากเราไม่มีความสนใจใฝ่รู้ นอกจากนี้แล้วเราจะต้องมีอิสระในการเสี่ยงลองผิดลองถูกในการคิดและพัฒนาความเข้าใจของตัวเอง” นอกจากนี้ Graves and Kittle, (2005) ยังเสนอว่าการเขียนที่ดีนั้นจะต้องอาศัยเวลา การสร้างบรรยากาศ และการสร้างบรรยากาศที่ทำให้สามารถเขียนเพื่อเรียนรู้ได้นั้น เวลาและสถานที่ต้องถูกจัดเพื่อที่ที่สามารถจดจ่ออยู่กับการเขียนของตนเอง Graves ยังได้ระบุอีกว่าทางเลือก และอิสระในการเขียนเป็นส่วนสำคัญในการกระตุ้นการเขียนที่ดี

ในยุคปัจจุบันการดำเนินชีวิตของผู้คน คือการพึ่งพาเทคโนโลยีเป็นหลัก และการสื่อสารในยุคโซเชียลมีเดีย คือด้วยคีย์บอร์ดผ่านปลายนิ้วเป็นส่วนใหญ่ ทั้งจากสมาร์ตโฟนไปจนถึงแล็ปท็อป จนทำให้ผู้คนแทบไม่มีโอกาสได้ใช้มือจับปากกาเขียนหนังสือ ความจริงทักษะการเขียนตัวอักษรด้วยมือของมีคุณประโยชน์มากกว่าที่คิด ในวงการวิทยาศาสตร์มีผลการศึกษาพบว่า การเขียนด้วยมือเป็นประโยชน์ต่อสมอง และช่วยยกระดับจิตใจของมนุษย์ได้ในหลายรูปแบบ Dr. Mark Seifer นักอ่านลายมือ และผู้เชี่ยวชาญในการเขียนด้วยลายมือ และเป็นผู้แต่งหนังสือ “บทสรุปของการวิเคราะห์ลายมือ” ในปีพ.ศ. 2551 กล่าวว่า “การเขียนด้วยมือคือวิธีที่การที่ยอดเยี่ยม สามารถช่วยให้การทำงานของสมองได้ดีมากขึ้น ในการส่งผ่านข้อมูลต่างๆ ระหว่างสมองซีกซ้ายและขวา ซึ่งเป็นระบบการทำงานเช่นเดียวกันกับการเล่นดนตรี” (Marc Seifer, 2551).

ผู้คนส่วนใหญ่มักคิดว่าวิธีการพัฒนาตัวเองที่ดีที่สุด คือจะต้องอ่านหนังสือทุกวัน และอ่านจำนวนมาก แน่ใจว่าเป็นความจริงและไม่ผิด การอ่านหนังสือเยอะๆ จะเป็นการสร้างเครือข่ายในสมองซึ่งมันจะเห็นผลเมื่อสร้างจนความรู้ต่างๆ เริ่มมาบรรจบกัน อย่างไรก็ตามการอ่านหนังสือเพียงไม่กี่เล่ม และสามารถพัฒนาตนเองได้ดีเช่นกัน คือโดยการสร้าง Output ที่ถูกต้อง ซึ่งมีความสอดคล้องกับคำอธิบายของ ชีออน คาบาซาวะ จิตแพทย์ นักเขียนชื่อดัง ผู้ได้อธิบายเกี่ยว Output ในหนังสือ The Power of Output เขากล่าวว่า “Input คือการใส่ข้อมูลลงไปในสมอง ส่วน Output คือการจัดการกับข้อมูลที่ใส่เข้าไปในสมองแล้วแสดงผลออกมา” กล่าวคือ การฟังเป็น Input การปฏิบัติคือ Output ยกตัวอย่าง การอ่านหนังสือคือ Input ส่วนการอธิบายเขียนสรุปความให้คนอื่นเข้าใจเรียกว่า Output ซึ่งคาบาซาวะ อธิบายเพิ่มว่า “การอ่านหนังสือ 3 เล่มและไปเขียน Blog หรือเล่าให้คนอื่นฟัง

เกี่ยวกับสิ่งที่อ่าน พัฒนาตนเองได้ดีกว่า คนที่อ่านหนังสือ 10 เล่มแต่ไม่สร้าง Output เลย" (Kabasawa, S. 2018).

ดังนั้นอาจสรุปได้ว่าการเขียนด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ก็เป็นวิธีหนึ่งสร้าง Output ที่ดีอย่างมาก สามารถทำให้ผู้คนพัฒนาตนเองอย่างก้าวกระโดด เพิ่มทักษะในการเข้าใจตัวเอง และการรู้จักตัวเอง นอกจากนี้ยังเพิ่มทักษะในการค้นพบเรื่องสนุก และจะช่วยให้มองเห็นชีวิตของตนเองในแบบที่พระเจ้ามองเห็น นำไปสู่จุดเริ่มต้นของการเดินทางที่เต็มไปด้วยความชื่นบานกับพระเจ้า

ประโยชน์ของการเขียนบันทึกด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

การเขียนเป็นสิ่งที่นักจิตวิทยาเชิงบวกแนะนำให้ทำ โดยให้เขียนสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตคือการเขียนขอบคุณ ไม่ว่าจะเป็นพระเจ้า การทรงสร้าง พ่อแม่ ตนเอง ฯลฯ และการเขียนบันทึกสิ่งดี ๆ ที่เรากระทำเพื่อผู้อื่นหรือผู้อื่นกระทำเพื่อเรา การเขียนบันทึกเหล่านี้จะเป็นการสร้างสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเราออกมา กล่าวคือมันเป็นการทำให้ตนเองได้เรียบเรียงข้อมูลเชิงบวก คือการตระหนักถึงสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ไม่เพียงเท่านั้นยังทำให้เกิดการสำนึกในพระคุณความรักของพระเจ้าของผู้เชื่อ เพราะได้เห็นพระพรของพระเจ้าที่เข้ามาในชีวิต และอื่นๆ ดังต่อไปนี้

1) เพิ่มทักษะการทำ Output เพราะเขียนด้วยใจอย่างใคร่ครวญจะช่วยเสริมสร้างการทำ Output ให้เป็นนิสัย เพิ่มทักษะการเขียน ช่วงแรกเราอาจจะใช้เวลาเขียนนาน แต่ความเร็วในการเขียนจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นเอง หากเขียนบันทึกประจำวันอย่างต่อเนื่อง ทักษะการทำ "Output" และการ "เขียน" ของเราจะดีขึ้นเอง อีกทั้งการเขียนด้วยใจอย่างใคร่ครวญยังสามารถทำให้เราค้นพบพระพร และเรื่องสนุกของตัวเองจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันระหว่างเรากับพระเจ้าอีกด้วย (Kabasawa, S. 2018).

2) เพิ่มโอกาสในการทำความเข้าใจตนเองและรู้จักพระเจ้า เนื่องจากการย่อนเวลา 1 วัน หรือ 2-3 วัน และเขียนเรื่องราวในวันนั้นออกมาคือการย่อนมองดูตนเอง การเขียนด้วยใจอย่างใคร่ครวญจะช่วยให้ผู้เชื่อได้สำรวจตนเอง เข้าใจถึงนิสัยหรือความคิดของตนเองได้ดีขึ้น และนำไปสู่การพัฒนาความสัมพันธ์กับพระเจ้า การที่ได้ตระหนักในตนเองอย่างแท้จริงจากมุมมองผู้อื่นคือมุมมองจากพระเจ้า จะทำให้ผู้เชื่อเพิ่มความยึดหยุ่นทางจิตใจได้มากขึ้นอีกด้วย (ความสามารถในการฟื้นกลับคืนยังสภาพปกติ) คนที่มีความยึดหยุ่นทางจิตใจสูง แม้จะอยู่ท่ามกลางความเครียดก็สามารถรับมือได้ ทำให้เกิดอาการป่วยทางจิตใจได้ยากขึ้น (คาลอส บุญสุภา, 2564)

3) ผ่อนคลายความเครียด เพราะการเขียนเรื่องราวที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน เป็นการแสดงอารมณ์และปลดปล่อยสิ่งที่เก็บสะสมอยู่ภายในใจ จึงทำให้ผ่อนคลายความเครียดได้ ซึ่งมีการทดลองทางจิตวิทยามากมายที่พิสูจน์ให้เห็นว่าแม้จะไม่ได้ปรึกษาเรื่องกั๊กใจกับใคร แต่เพียงแค่เขียนใส่กระดาษหรือเขียนไดอารี่ ก็สามารถช่วยให้คลายความเครียดได้ (คาลอส บุญสุภา, 2564)

4) มีความสุขมากขึ้น การเขียนถึงสิ่งดีที่เกิดขึ้น จะทำให้เรามีความสุขมากยิ่งขึ้น ในหนังสือ The Power of Output ชีออน คาบาซาวะ ผู้เขียนซึ่งเป็นจิตแพทย์ได้นำเสนองานวิจัย

ที่แบ่งผู้เข้าทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มที่ 1 ผู้วิจัยจะให้เขียนบันทึกเรื่องราวตามปกติ แต่กลุ่มที่ 2 ผู้วิจัยจะให้เขียนเฉพาะเรื่องแง่บวกที่รู้สึกดีๆ ในวันนั้น ผลวิจัยพบว่า กลุ่มที่เขียนเฉพาะเรื่องแง่บวก มีระดับความสุขและความพึงพอใจในการใช้ชีวิตมากกว่ากลุ่มที่เขียนเรื่องราวปกติ ยิ่งไปกว่านั้นหาก นำเรื่องราวด้านบวกไปเล่าให้ผู้อื่นฟังก็มีความสุขมากขึ้นอีก 2-3 เท่า (Kabasawa, S. 2018).

มีหลายทฤษฎีที่นำมาใช้อธิบายว่ามนุษย์เรียนรู้ได้โดยอาศัยการเขียนในการเรียนรู้ในเรื่องใดๆ ได้อย่างไร ทฤษฎีเหล่านี้ได้บอกว่าการเขียนตอบคำถามประเภททดสอบความรู้ความจำไม่ใช่การเขียนเพื่อการเรียนรู้ เช่น การให้ระบุส่วนต่างๆ ของดอกไม้ หรือการเขียนคัดลอกหนังสือ เป็นเพียงกิจกรรม ตรวจสอบความจำ ไม่ได้เป็นกิจกรรมหรืองานเขียนเพื่อการเรียนรู้ ฉะนั้นการเขียนที่ทำให้เกิดการ เรียนรู้ และการพัฒนาตัวเอง Goodman,(2003) อธิบายว่า ต้องใช้ “ความคิด” (Ideating) เป็นองค์ประกอบเข้าด้วย การเกิดความคิดนี้เป็นการนำเอาประสบการณ์ของบุคคลกับพระเจ้า ความรักของพระเจ้า พระคุณของพระเจ้า มาใช้ร่วมกันในการสร้างความหมาย ซึ่งในที่นี้เป็นการสร้างความหมายที่เขียนลงในกระดาษ เป็นการสร้างพื้นที่ระหว่างผู้เชื่อมกับพระเจ้า เพื่อให้ได้มีโอกาสเข้าถึง พระเจ้าผ่านทาง การเขียน และการเขียนบันทึกจะเป็นพื้นที่สำหรับให้ผู้เชื่อได้อ่านทบทวน และสะท้อนจุดอ่อน ความคิดของตนเอง นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิดเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ ระหว่างตนเองกับพระเจ้ามากขึ้น

พระเยซูเองเคยใช้การเขียนเพื่อจัดการกับความหน้าซื่อใจคดของบรรดาธรรมจารย์ และพวก ฟาริสี ผู้ซึ่งจะทดสอบพระองค์โดยนำตัวหญิงที่ถูกจับได้ขณะล่วงประเวณีมา เพื่อจะดูว่าพระเยซูจะทำ ตามบทบัญญัติของโมเสส คือเอาหินขว้างเธอหรือไม่ แต่พระองค์เพียงแค่ทรุดตัวเองนั่ง และใช้นิ้ว พระหัตถ์เขียนบนพื้น และสิ่งที่พระเยซูเขียนนั้นนำมาซึ่งการสำนึกบาปท่ามกลางพวกผู้กล่าวโทษ ทั้งหลาย (ยน. 8:6-9) ในภาคผนวก ก. ส่วนที่ 5 ผู้เขียนได้สร้างกิจกรรมการบันทึกประสบการณ์ กับอิมมานูเอล เพื่อช่วยผู้เชื่อในการฝึกปฏิบัติ การเขียนด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

4.6 การเดินด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

การเดินด้วยใจอย่างใคร่ครวญ คือการเดินอธิษฐาน จักรพันธ์ ชูเกียรติวงศ์กุล, (2011) ให้ความหมายของการเดินอธิษฐานว่า “เป็นการอธิษฐานที่ต้องอาศัยสถานที่ และเป็นการอธิษฐาน เผื่อผู้อื่นพร้อมกับเดินไปด้วย” กล่าวคือผู้เชื่อสามารถอธิษฐานเผื่อสถานที่ ผู้คน สรรเสริญพระเจ้า ฯลฯ เมื่อทำกิจกรรมการเดินด้วยใจอย่างใคร่ครวญ อย่างไรก็ตามการเดินอธิษฐานสามารถทำได้ทั้ง คริสตจักร ครอบครัวหรือคนเดียว ระยะทางอาจจะสั้นแค่บล็อกเดียวหรือยาวเป็นกิโลเมตร นอกจากนี้การเดินอธิษฐานต้องใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า สายตา การได้ยิน รับกลิ่น และการสัมผัส สิ่งเหล่านี้จะเพิ่มความเข้าใจแก่ผู้เชื่อขณะที่กำลังทำกิจกรรมการเดินด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

พุทธศาสนาเองมีกิจกรรมลักษณะคล้ายการเดินอริชฐาน คือการเดินจงกรม การเดินจงกรม คือความตั้งใจในการเดินไป และกลับในจังหวะต่างๆ ตามระยะทางที่กำหนดไว้ โดยการเดินเป็นระยะ หรือเป็นจังหวะ รวมแล้วมี 6 ระยะ มี ดังนี้ (สำนักงานวัดป่าเจริญราช)

จงกรม 1 ระยะ "ซ้ายย่างหนอ - ขวาย่างหนอ"

จงกรม 2 ระยะ "ยกหนอ - เขยียบหนอ"

จงกรม 3 ระยะ "ยกหนอ - ย่างหนอ - เขยียบหนอ"

จงกรม 4 ระยะ "ยกสั้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - เขยียบหนอ"

จงกรม 5 ระยะ "ยกสั้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูกหนอ"

จงกรม 6 ระยะ "ยกสั้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูกหนอ - กดหนอ"

ในการฝึกนั้นให้ฝึกไปที่ละชั้น มิใช่ว่าเดินทุกระยะตั้งแต่ 1 ถึง 6 ระยะในคราวเดียวกัน หากแต่เริ่มฝึกจาก 1 ระยะก่อน คือ เดินอย่างช้า ๆ เป็นขั้น ๆ ไปตามวิธีเดินจงกรม จะก้าวเท้าซ้าย หรือเท้าขวาก่อนก็ได้ ตั้งสติกำหนดใจตามไปพร้อมกับก้าวเท้าให้เป็นปัจจุบัน เมื่อกำหนดระยะที่ 1 จนชำนาญแล้ว วันต่อไปจึงเปลี่ยนเป็นระบบ 2-3-4-5-6 ตามลำดับ ทั้งนี้สติจะต้องเร็วขึ้นตามรายละเอียดของอาการปรากฏที่บริเวณส่วนต่าง ๆ ของฝ่าเท้า การเดินจงกรมและกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอ ดังนี้ เป็นการฝึกหัดปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานในหมวดอิริยาบถปัพพะที่ว่า “คจจนโต วา คจจามิ ติ ปชานาติ” (เมื่อเดินอยู่ก็กำหนดรู้ว่า ข้าพเจ้าเดินอยู่) สติจะต้องตามกำหนดรู้ในทันพอดีกับอิริยาบถอย่าให้ช้าหรือเร็วเกินไป ขณะที่เดินถ้ามีสิ่งใดมากระทบทวารต่างๆ หรือเกิดเวทนาคิดเกิดธรรมใดๆ ขึ้นมาให้มีสติตามกำหนดรู้ให้ทันกำหนดครั้งเดียว แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป (อังกาโร, สำนักงานวัดป่าเจริญราช)

เป็นเรื่องที่น่าสนใจไม่น้อยทั้งพุทธศาสนา และคริสต์ศาสนาต่างให้ความสำคัญในการเดินอริชฐาน ซึ่งเมื่อพิจารณาจึงเห็นว่าการเดินอริชฐานนั้นค่อนข้างเรียบง่าย เป็นการนำสองอย่างมารวมกัน คือการเดินและการอริชฐาน การเดินอริชฐานเป็นไปได้ทั้งการออกกำลังภายในฝ่ายเนื้อหนัง และการอริชฐานในฝ่ายจิตวิญญาณ เกิดผลประโยชน์กับทั้งฝ่ายเนื้อหนัง และฝ่ายจิตวิญญาณ ในส่วนของการเดินจงกรมเมื่อเดินได้ดี ถูกต้องย่อมได้อานิสงส์คือ ผลดีถึง 5 ประการ จาก พระไตรปิฎก เล่ม 33 คือ... (ชม สุคันธรัต, 2014)

1. เดินได้ทน ข้อนี้เป็นจริง ผู้ปฏิบัติกรรมฐาน จะเห็นด้วยตนเองว่า เขาจะไม่กลัวต่อการเดินทางไกล คงจะเป็นเพราะฝึกเดินอยู่เสมอ คือว่าเป็นการฝึกเดินโดยไม่รู้ตัว

2. ทำงานได้มาก มีพระอาจารย์เจ้าสำนัก วิปัสสนากรรมฐานองค์หนึ่งทำงานได้มากและอย่างไม่รู้เหน็ดเหนื่อย ในวันหนึ่งๆ มีการสอบอารมณ์กรรมฐานศิษย์ในตอนเย็น สอนนักเรียนในเวลากลางวัน และควบคุมงานบูรณะซ่อมแซมวัดไปด้วย เมื่อมีคนเป็นห่วงในสุขภาพของท่าน ท่านกลับตอบอย่างถ่อมตนว่า เมื่อกำลังพอมืออยู่ก็ทำไป เข้าหลักที่ว่านักกรรมฐานนั้น กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย ทำงานมาก

3. บำบัดโรคบางอย่างได้ บาลีใช้คำว่า อปุปาพาโธ แปลว่า ไม่ค่อยเจ็บไข้ คือร่างกายแข็งแรง โรคบางอย่างหายไปได้ด้วย

4. อาหารย่อยง่าย บาลีว่า ปริณตโกชี การเดินจงกรมเป็นยาช่วยย่อยอาหารด้วย จึงควรเดินจงกรมหลังรับประทานอาหารด้วยถ้ามีโอกาส

5. สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน การเดินจงกรมเป็นการปลุกสติและสมาธิ เมื่อเดินจงกรมได้ดี สติสมาธิก็เป็นไปด้วยดี ดังนั้นจึงควรเดินจงกรมก่อนนั่งสมาธิ

สำหรับในส่วนของ การเดินด้วยใจอย่างใคร่ครวญนอกจากผู้เชื่อเองจะได้รับประโยชน์ผ่านกิจกรรมนี้คล้ายกับการเดินจงกรมในพุทธศาสนาแล้ว ผู้เชื่อสามารถอธิษฐานเพื่อผู้อื่น ครอบคลุมประเทศไทย ผู้คนที่เดินผ่าน หรือแต่ละครอบครัวในละแวกหมู่บ้านที่ตนอาศัยอยู่ แม้ว่าจะไม่รู้จักชื่อของพวกเขาก็ตาม ผู้เชื่อสามารถอธิษฐานเพื่อผู้คนเหล่านั้นได้ นอกจากนี้ยังสามารถช่วยผู้เชื่อให้ติดต่อสื่อสารกับพระเจ้าผ่านทาง การทรงสร้าง เช่น เมื่อพบต้นไม้ที่ต้นสูงใหญ่ระหว่างเดิน ให้มองขึ้นไปจากด้านล่างของต้นไม้ และหยุดคิดใคร่ครวญสักครู่หนึ่งว่าคุณได้สัมผัสอะไรที่เกี่ยวกับพระเจ้าในต้นไม้ที่ต้นสูงและต้นใหญ่ต้นนี้? ชีวิตของคุณจะสำแดงความยิ่งใหญ่ของพระเจ้าเหมือนต้นไม้ที่ต้นสูงและต้นใหญ่ต้นนี้ได้อย่างไร? แน่ใจว่าเมื่อได้เห็น และได้สัมผัสต้นไม้ที่เป็นการทรงสร้างของพระเจ้า เป็นการสำแดงฝีมือของพระองค์ จะนำไปให้ผู้เชื่อสามารถเห็น และรู้สึกถึงการทรงสถิตของพระเจ้าได้ง่ายขึ้น

ในทางการแพทย์มีการกล่าวถึงประโยชน์ของการเดินที่ดีต่อร่างกายไว้เช่นกัน งานวิจัยที่ตีพิมพ์โดย American Heart Association ในปีพ.ศ. 2556 ซึ่งศึกษาในอาสาสมัครจำนวน 48,000 คน เป็นเวลา 6 ปี พบว่าผู้ที่เดินออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจลดน้อยลงร้อยละ 9.3 งานวิจัยเดียวกันนี้ยังแสดงให้เห็นว่าการเดินออกกำลังกายช่วยลดความเสี่ยงต่อการมีระดับ cholesterol ในเลือดสูงได้ร้อยละ 7 สมาคมโรคหลอดเลือดสมองของประเทศอังกฤษรายงานว่า การเดินออกกำลังกายวันละ 30 นาทีทุกวัน สามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมองได้มากถึงร้อยละ 27 นอกจากนี้การเดินยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ป้องกันภาวะสมองเสื่อม เสริมสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อให้แข็งแรง ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น การเดินยังช่วยในด้านจิตใจและอารมณ์ ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุข คือ serotonin ซึ่งช่วยลดอาการซึมเศร้า ความวิตกกังวลและความเครียด (จิรภรณ์ อังวิทยาธร, 2011)

การเดินอธิษฐานสามารถกระทำเป็นส่วนบุคคล กลุ่มบุคคล ตัวอย่างเช่น ถ้าคุณเดินผ่านบ้านของเพื่อนบ้าน และมองหาสิ่งที่ควรอธิษฐาน อาจเห็นสนามหญ้าที่สกปรก และทรุดโทรมที่สุด สิ่งนี้อาจเตรียมผู้เชื่อให้พร้อมที่จะอธิษฐานเพื่อสุขภาพทั้งฝ่ายร่างกาย และจิตใจของผู้ที่พักอาศัยภายในบ้าน บางคนเดินอธิษฐานรอบๆ โรงเรียน อธิษฐานเพื่อครูและนักเรียนในโรงเรียน เพื่อให้พบสันติสุขและความปลอดภัย ให้คลาดแคล้วพ้นจากแผนการชั่วร้ายของมาร บางคนเดินอธิษฐานรอบๆ

สถานที่รอบๆ ตัวเองพักอาศัยอยู่ เพื่อดูธรรมชาติ การทรงสร้าง และใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า สายตา การได้ยิน รับกลิ่น และการสัมผัส เพื่อสรรเสริญความยิ่งใหญ่ของพระเจ้า หรือบางคนรู้สึกว่าคุณเขาใจจดใจจ่อ และนำการอธิษฐานอย่างเกิดผลดีขึ้น โดยการเดินใกล้ผู้คน และสถานที่ที่พวกเขากำลังอธิษฐานเมื่อ (จักรพันธ์ ชูเกียรติวงศ์กุล, 2011)

การเดินอธิษฐานเป็นปรากฏการณ์ใหม่ และไม่มีจุดกำเนิดที่ชัดเจน ไม่มีแบบที่แน่นอนตามหลักพระคัมภีร์ในเรื่องการเดินอธิษฐาน แต่ในพระคัมภีร์ทั้งพันธสัญญาเดิมและพันธสัญญาใหม่การเดินนั้นเป็นหนทางหลักของการคมนาคมในสมัยนั้น แน่นอนประชาชนผู้เชื่อในสมัยนั้นมักได้เดินและอธิษฐานในเวลาเดียวกัน อย่างไรก็ตามไม่มีคำสั่งโดยตรงว่าการเดินอธิษฐานเป็นอะไรที่ผู้เชื่อควรจะทำ แต่เมื่อผู้เชื่อไม่จำกัดพระเจ้า พระเจ้าจะนำไปยังที่ซึ่งได้พบกับความอิมเมจที่มาจากความเป็นพระองค์เอง

พระบิดาในสวรรค์ผู้ทรงสถิตทุกหนทุกแห่ง ทรงรู้แน่นอนอะไรจำเป็นขณะนั้น และจะทรงโปรดประทานสิ่งนั้นตามน้ำพระทัยพระองค์และในเวลาของพระองค์ ความจริงที่พระองค์ทรงยอมให้ผู้เชื่อเป็นส่วนหนึ่งในแผนการของพระองค์โดยคำอธิษฐาน ก็เพื่อส่งผลดีแก่ผู้เชื่อไม่ใช่แก่พระองค์ พระเจ้าทรงบัญชาให้ผู้เชื่อ “อธิษฐานโดยไม่หยุดหย่อน” (1 ธส. 5:17) เพราะว่าการเดินคือกิจวัตรที่ผู้เชื่อทำทุกวัน ส่วนหนึ่งในการอธิษฐานโดยไม่หยุดคือการอธิษฐานขณะกำลังทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันอย่างใดอย่างหนึ่ง พระเจ้าทรงฟังคำอธิษฐานทุกอย่างที่กราบทูลโดยคนทั้งหลายผู้ที่อยู่ในพระคริสต์ โดยไม่คำนึงถึงเวลาใด สถานที่ใดหรืออยู่ในที่ว่างท่าใด (จอย ดอร์สัน, 2013) ในภาคผนวก ก. ส่วนที่ 6 ผู้เขียนได้สร้างกิจกรรมการเดินด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เพื่อช่วยผู้เชื่อในการฝึกปฏิบัติ

4.7 การจินตนาการด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

การจินตนาการด้วยใจอย่างใคร่ครวญ หมายถึงการอธิษฐานจินตนาการภาพที่ภาพที่อยู่ต่อหน้าของตนเอง ไม่ได้จำกัดว่าจะเป็นภาพวาดหรือภาพจากธรรมชาติ โดยที่การจินตนาการด้วยใจอย่างใคร่ครวญจะนำผู้เชื่อให้ได้พบกับการเปิดเผยของพระเจ้าผ่านภาพเหล่านั้น และจะช่วยให้เกิดการคิด การเรียนรู้ และอาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่างในชีวิต ในบางครั้งเป็นคำตอบบางอย่างที่ทำให้ผู้เชื่อมีความหวัง ได้พบกับพระเจ้าเป็นการส่วนตัวหรือเสริมสร้างความเชื่อของผู้เชื่อ

ยีน กูว์รเวอร์ธ ได้ให้ความหมายของจินตนาการว่า “เป็นการนึกคิด การสร้างภาพในสมองเป็นภาพที่อาจไม่เคยเห็นตัวตนจริงๆ ไม่ได้ผ่านการมองเห็น” จินตนาการอาจรับมาจากการบอกเล่า การได้อ่าน ได้คิดเอง การได้ยิน หรือนำมาจากแหล่งความรู้ จินตนาการจึงเป็นตัวช่วยให้เกิดการคิด การเรียนรู้ และอาจนำความรู้ไปใช้งานหรือใช้แก้ไขปัญหาต่างๆ เป็นรากฐานในการสร้างกระบวนการเรียนรู้ และอธิบายเพิ่มเติมว่าการจะมีจินตนาการได้ดีจะเชื่อมโยงกับประสบการณ์ การได้ฟัง ได้อ่าน

ได้คิด จินตนาการทำให้เกิดภาพในสำนักเรียกว่า “จินตภาพ” หรือนึกออกมาเป็นรูปร่างได้” ฉะนั้นสามารถกล่าวได้ว่า ผู้มีจินตนาการที่ดีจะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ดี เพราะรู้จักวิเคราะห์ แยกแยะสิ่งต่างๆ ที่ต้องการนำเสนอ โดยนำมาเชื่อมโยงกับประสบการณ์ที่พบเห็นหรือรับรู้มาก่อน

ถ้าให้จินตนาการถึงการทรงสร้างวันที่ 1 (ปฐม 1:1 – 5) คือพระเจ้าทรงสร้างฟ้าสวรรค์ ซึ่งคำว่าฟ้าสวรรค์นั้น หมายถึงทุกสิ่งที่อยู่เหนือโลก อวกาศ และสร้างแผ่นดินคือ น้ำ ที่ปกคลุมไปด้วยความมืด ดังนั้นพระเจ้าจึงสร้างให้โลกใบนี้มีความสว่าง และแยกความสว่างกับความมืดออกจากกัน จึงเกิดเป็น กลางวัน และกลางคืน งานที่สร้างสรรคนี้เกิดขึ้นจากตอนเย็นจนถึงตอนเช้าคือวันที่หนึ่ง จินตนาการสามารถเข้าถึงได้ หรือยกไปอีกระดับหนึ่ง คือให้จินตนาการถึงการทรงสร้างวันที่ 4 (ปฐม 1:14 – 19) พระเจ้าสร้างดาวและวัตถุต่างๆ บนท้องฟ้า ความเคลื่อนไหวของสิ่งเหล่านี้ทำให้มนุษย์ติดตามเวลาได้ วัตถุสองชิ้นถูกสร้างให้มีความสัมพันธ์กับโลก อันแรกคือดวงอาทิตย์ซึ่งเป็นแหล่งแรกของแสงสว่าง และดวงจันทร์ซึ่งสะท้อนแสงจากดวงอาทิตย์ ความเคลื่อนไหวของทั้งสองวัตถุนี้ จะทำให้สามารถแยกแยะวันออกจากคืน พระเจ้าประกาศว่างานนี้ดีเช่นเดียวกัน งานที่สร้างสรรคนี้ใช้เวลาหนึ่งวัน จินตนาการสามารถเข้าถึงได้ด้วยเช่นกัน เพราะว่าผู้เชื่อต่างเคยได้ยิน ได้ฟัง หรือได้อ่าน เรื่องการทรงสร้างของพระเจ้า และบวกกับความรู้ดาราศาสตร์บางส่วนจากโรงเรียนในมัธยมปลาย จึงเป็นเรื่องที่ง่ายขึ้นที่ผู้เชื่อจะสามารถจินตนาการและเห็นภาพได้ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ยีน ภูววรรณ ว่า “การที่จะมีจินตนาการที่ดีจะต้องเชื่อมโยงกับประสบการณ์ การได้ฟัง ได้อ่าน ได้คิดจินตนาการทำให้เกิดภาพในสำนักเรียกว่า “จินตภาพ” หรือนึกออกมาเป็นรูปร่างได้”

การจินตนาการด้วยใจอย่างใคร่ครวญเป็นอีกหนทางที่จะพาผู้เชื่อให้สามารถเข้าถึงความยิ่งใหญ่ของพระเจ้า เช่นใหม่ทุกเช้าดวงอาทิตย์ขึ้นทางทิศตะวันออก ทำให้ต้องขึ้นทางทิศตะวันออก ซึ่งการจินตนาการจะสามารถหาคำตอบ โดยการจินตนาการภาพไปยังระบบสุริยะจักรวาล โลกหมุนรอบตัวเอง และโคจรรอบดวงอาทิตย์อย่างไร ไม่มีผู้ใดสามารถมองเห็นระบบสุริยะจักรวาลทั้งหมด แต่สามารถจินตนาการได้ว่าโลกหมุนรอบดวงอาทิตย์และหมุนรอบตัวเองอย่างไร นอกจากนี้สามารถจินตนาการต่อว่าโลกหมุนทางไหน เพราะเหตุใดแต่ละวันพระอาทิตย์ไม่ได้ขึ้นตำแหน่งเดิม แต่ขยับไปที่ละน้อย ขยับไปไกลแค่นั้น เบนไปทางเหนือ และเบนกลับมาทางใต้ ทำไมหน้าหนาวกลางวันสั้น ตะวันอ้อมข้าวคืออะไร ทำไมเป็นเช่นนั้น จินตนาการสามารถพาผู้เชื่อเข้าถึงสิ่งเหล่านี้ได้ ผู้เชื่อสามารถค้นพบความยิ่งใหญ่ของพระเจ้า และสามารถหาคำตอบบางอย่างผ่านทางจินตนาการ อย่งไรก็ตามเรื่องราวในพระคัมภีร์แต่ละตอนล้วนแล้วแต่พัฒนาเป็นกิจกรรมการจินตนาการได้

การพัฒนาตนเองให้มีจินตนาการในช่วงเวลาของอ่านพระคัมภีร์ อธิษฐาน จะสามารถนำไปมีใจอยากเรียนรู้ อยากอ่านพระคัมภีร์ และอยากอธิษฐาน เพราะการจินตนาการสามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเป็นลักษณะ “จินตภาพ” ได้ เช่นจินตนาการภาพเรื่องราวช่วงป็นหม้อและดินเหนียวที่ประกฎในพระธรรมเยเรมีย์ 18:1-6 เมื่อพระเจ้าทรงตรัสกับเยเรมีย์ให้ลุกขึ้นไปที่บ้านของช่างปั้นหม้อ และพระเจ้าจะให้เยเรมีย์ได้เห็น และได้ยินถ้อยคำของพระองค์ที่นั่น พระเจ้าทรงตรัสกับ

เยเรมีย์ว่า “พงศ์พันธุ์อิสราเอลเอ๋ย เราจะทำแก่เจ้าอย่างที่เราจะทำกับชนชาติอื่นนี้ทำไมไม่ได้หรือ? (ยรม. 18:6) คำตรัสของพระเจ้าในประโยคนี้ สำหรับผู้เชื่อที่ไม่เคยผ่านการทำกิจกรรมปั้นหม้อหรือบางท่านอาจจะเคย แต่ทั้งผู้ที่เคยผ่านและไม่เคยผ่าน จำเป็นต้องใช้การจินตนาการเพื่อจะเชื่อมโยงกับประสบการณ์ การได้เห็น ได้ปั้น ได้สัมผัส ซึ่งจะทำให้เกิดภาพในจินตนาการ นำไปสู่ความเข้าใจอย่างแท้จริงว่า พระเจ้าต้องการตรัสหรือจะทำอะไร และนำผู้เชื่อให้เข้าถึงพระประสงค์ของพระเจ้าที่พระองค์ต้องการ ตรัสมากขึ้น

มีนักวิชาการหลายคนที่กำลังพูดถึงประโยชน์ของการจินตนาการ เช่น ไวน์เบิร์กและกูด (Weinberg and Gould, 1999, P. 266-273) อธิบายว่า จินตภาพเป็นการเกี่ยวข้องไปถึง จินตนาการภายในจิตใจ การเคลื่อนไหว การทรงตัว การได้ยิน ระบบ สัมผัส และการรับรู้เรื่อง กลิ่น ประสาทสัมผัสเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว ซึ่งจะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ 4 ประการ ดังนี้

- 1) เพื่อเป็นการปรับปรุงสมาธิหรือช่วยให้มีสมาธิที่ดี (Improve concentration)
- 2) เพื่อเป็นการสร้างความเชื่อมั่น (Build confidence)
- 3) เพื่อเป็นการควบคุมการตอบสนองของอารมณ์ (Control emotional responses)
- 4) เพื่อเป็นการเรียนรู้และการฝึกทักษะกีฬา (Acquire and practice skills)

ซิมอนตัน (Simonton, 1980 อ้างถึงใน, ฉัตรแก้ว สุทธิพิทักษ์, 2535, น. 48-49) กล่าวถึง ประโยชน์ของการฝึกจินตนาการภาพ และการฝึกผ่อนคลายไว้ว่า.....

- 1) เป็นเครื่องมือในการลดความตึงเครียด และความวิตกกังวลต่างๆ
- 2) ช่วยในการลดความหวาดกลัว ความหวาดกลัวส่วนมากจะเกิดขึ้นมาจากความรู้สึกที่อยู่ภายนอกอำนาจการควบคุมของจิตใจ การฝึกจินตนาการภาพและการฝึกผ่อนคลายจะช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองได้
- 3) ช่วยในการเปลี่ยนแปลงเจตคติและเป็นพลังในการที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป
- 4) สามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นภายในร่างกาย คือร่างกายจะสร้างระบบภูมิคุ้มกันโรคและช่วยในการป้องกันสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ เนื่องจากขบวนการทางจิตมีอิทธิพลโดยตรงต่อระบบภูมิคุ้มกันและการรักษาระดับฮอร์โมนของร่างกาย ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย จึงมีผลโดยตรงต่อระบบความคิดด้วยเช่นกัน
- 5) สามารถที่จะใช้เป็นวิธีการในการประเมินความเชื่อในขณะปัจจุบันและแก้ไขความเชื่อเหล่านั้นได้ การเปลี่ยนแปลงในเรื่องของสัญลักษณ์และภาพพจน์ต่างๆ นี้สามารถจะใช้เป็นกลไกในการเปลี่ยนแปลงความเชื่อต่างๆ ที่เกี่ยวกับเรื่องของสุขภาพได้
- 6) เป็นเครื่องมือในการติดต่อสื่อสารกับระดับจิตไร้สำนึกของมนุษย์ ซึ่งเป็นระดับที่ความเชื่อต่างๆ ได้ถูกเก็บไว้
- 7) ช่วยในการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกผิดหวัง และความรู้สึกสิ้นหวังให้กลับมามีความรู้สึกมั่นคงและมองโลกในแง่ดี

จอยซ์ ฮักเกตต์. (1993) กล่าวว่า “ฉันเชื่อมั่นว่าเมื่อเรามอบจินตนาการของเราให้กับพระเจ้า พระองค์ก็จะมีเครื่องมือสื่อสารอันทรงประสิทธิภาพที่จะส่งผ่านถ้อยคำแห่งการบำบัดรักษา และความรักเข้ามาในชีวิตของเราหลากหลายวิธี” (จอยซ์ ฮักเกตต์, 1993, น.107) ความจริงนี้ทำให้ผู้เชื่อเข้าใจว่า จินตนาการเป็นของขวัญจากพระเจ้าที่ช่วยให้รู้ว่าตนเองเป็นใคร และรู้ว่าจะกลายเป็นใคร ฉะนั้นทุกครั้งที่มีการปฏิบัติกิจกรรมการจินตนาการด้วยใจอย่างใคร่ครวญ คือการมอบจินตนาการไว้กับพระเจ้า พระองค์จะทรงเปลี่ยนแปลงชีวิต และนำความรักของพระเจ้าเข้ามาแทนที่ความว่างเปล่า ความเจ็บปวด และการบำบัดรักษาในหัวใจ ไม่เพียงเท่านั้นจินตนาการจะช่วยให้ผู้เชื่อเชื่อมต่อกับพระเจ้า การจินตนาการด้วยใจอย่างใคร่ครวญจะเปิดพื้นที่ให้ผู้เชื่อได้พบเจอกับพระเจ้า ผู้อื่น และโลก ในภาคผนวก ก. ส่วนที่ 7 ผู้เขียนได้นำข้อพระคัมภีร์ในพระธรรมอิสยาห์ 64:8, เยเรมีย์ 18:1-6, 2 โครินธ์ 4:7 และกิจกรรมการจินตนาการด้วยใจอย่างใคร่ครวญเพื่อช่วยผู้เชื่อในการฝึกปฏิบัติ

4.8 การมองด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

การมองด้วยใจอย่างใคร่ครวญ คือการอธิษฐานในใคร่ครวญโดยใช้การมอง ไม่ได้จำกัดว่าต้องมองสิ่งไหนเป็นพิเศษ แต่ให้อยู่ในกรอบปีพระหัตถ์ของพระเจ้าที่ยากเกินกว่ามนุษย์จะหยั่งรู้ได้ เช่นการมองธรรมชาติ เพื่อให้ผู้เชื่อได้พบกับพระเจ้าผู้เป็นพระผู้สร้างสิ่งเหล่านั้น และเพื่อให้ได้พบกับความรัก ความเมตตาของพระเจ้าที่ทรงห่วงใยมนุษย์ ความจริงนี้ทำให้ผู้เชื่อเข้าใจว่าพระเจ้าผู้ยิ่งใหญ่ ทรงให้ความสนใจกับมนุษย์ผู้เล็กน้อยที่ไม่สมบูรณ์แบบ และเน้นย้ำว่าเราทั้งหลายต้องพึ่งพิงพระเมตตาของพระเจ้า

พระเจ้าตรัสกับผู้รับใช้ของพระองค์คือผ่านทางธรรมชาติเมื่อประจักษ์ว่าจักรวาลนี้มีใคร่ครวญสร้างขึ้นมาเพียงเพื่อให้ผู้เชื่อได้ชื่นชมโสมนัสเท่านั้น แต่ยังสามารถพูดกับผู้เชื่อได้ด้วย สายลม แสงแดด ฟ้าคราม น้ำทะเลเขียวเข้ม หาดทรายเนื้อละเอียด ถ้าสิ่งเหล่านี้สามารถพูดคุยกับผู้เชื่อถึงเรื่องราวของพระเจ้าได้ลึกซึ้งกว่า และนำผู้เชื่อเข้าใกล้ชิดองค์พระผู้สร้างมากกว่าวิถีทางอื่นๆ ที่เคยประสบพบเจอมา ย่อมแสดงว่ามีถ้อยคำอีกล้านหลามที่ผู้เชื่อยังเข้าไม่ถึง รออยู่เบื้องหน้าประตู ซึ่งเราทั้งหลายกระหายใคร่จะได้ยินได้ฟังและได้เห็น (จอยซ์ ฮักเกตต์, 1993)

ทุกวันนี้เป็นยุครุ่งเรืองของอินเทอร์เน็ต ผู้คนใช้เวลากับอุปกรณ์สื่อสารและถูกรบกวนจากข้อมูลข่าวสารมากขึ้น ทำให้ต้องคอยตอบสนองสิ่งเหล่านั้น นำไปสู่ความเครียดและโรคที่ตามมา การออกไปข้างนอก การออกไปสัมผัสธรรมชาติ สามารถช่วยได้ นักวิจัยพิสูจน์แล้วว่าธรรมชาติช่วยลดความดันเลือด ช่วยให้เราต่อสู้กับโรคเครียดและโรคซึมเศร้าได้ การจะได้รับประโยชน์จากการสัมผัสธรรมชาติจริงๆ คือจะต้องอยู่กับธรรมชาติ โดยที่ไม่ถูกรบกวนจากเรื่องราวชีวิตประจำวันของตนเองและคนอื่นๆ

วิวัฒนาการของมนุษย์เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ ที่ที่มนุษย์รู้สึกสบายใจ ที่ที่คุ้นเคย ถึงแม้มนุษย์จะไม่ได้ตัวก็ตาม ตลอดระยะเวลาของการวิวัฒนาการ มนุษย์ใช้เวลาอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติมากถึง 99.9 เปอร์เซ็นต์ เช่นกิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น และอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายปรับเปลี่ยนเพื่อให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ ในแต่ละวันเราจะรู้สึกคุ้นเคย รู้สึกสบายใจก็ต่อเมื่อจังหวะการทำงานของร่างกายสัมพันธ์กับจังหวะของสิ่งแวดล้อมรอบตัว (อ้างอิงใน www.nicetofit.com, สืบค้นเมื่อวันที่ 20 เดือนมกราคม 2022)

ในบทความจากหนังสือ *The Nature Fix: Why Nature Makes Us Happier, Healthier, and More Creative* ที่เขียนโดย Florence Williams ผู้เขียนได้ให้ข้อมูลจากงานวิจัยที่บอกประโยชน์ของการอยู่กับธรรมชาติ จากการศึกษาพบว่าผลกระทบของธรรมชาติ เมื่อเข้าไปอยู่ในพื้นที่สีเขียวที่เต็มไปด้วยต้นไม้ หรือแม้กระทั่งการให้ดูภาพธรรมชาติอยู่ในห้อง ก็ช่วยให้ผู้เข้าร่วมการทดลองเพิ่มความสามารถในการคิดและรู้สึกมีความสุขมากขึ้น ทำให้ลดพฤติกรรมเห็นแก่ตัว และในตอนที่ทำกิจกรรมจะช่วยเพิ่มความคิดสร้างสรรค์ Florence Williams กล่าวเพิ่มเติมว่ายิ่งใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติมากเท่าไร ผลลัพธ์เหล่านี้ก็จะยิ่งเพิ่มขึ้น

การใช้เวลาในธรรมชาติดีต่อมนุษย์ทั้งทางตรงและทางอ้อม มันจะช่วยให้ลดระดับความเครียดลง ช่วยให้มีสุขภาพดี ช่วยให้มีความคิดสร้างสรรค์ ความอัศจรรย์อันน่าทึ่งของธรรมชาติทำให้ประสาทสัมผัสตื่นตัว ทำให้รู้ว่ามีมนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งที่ยิ่งใหญ่ นำไปสู่การเห็นแก่ตัวน้อยลง และดูแลใส่ใจผู้คนรอบข้างมากขึ้น การศึกษาพบว่า ธรรมชาติส่งผลกระทบต่อสุขภาพของมนุษย์โดยรวม ทั้งร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยการสังเกตผลการตรวจจับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตอนที่ทำกิจกรรมข้างนอก นักวิทยาศาสตร์เริ่มมั่นใจมากขึ้นจากการค้นพบผลกระทบของธรรมชาติ เช่นถ้าผู้ป่วยพักฟื้นอยู่ในห้องที่ติดหน้าต่าง จะช่วยให้ผู้ป่วยฟื้นฟุได้เร็วขึ้น (Roger S Ulrich, 1984)

Biophilia คือคนที่รักสิ่งมีชีวิต คนที่อยากเห็นการเจริญเติบโต ไม่ว่าจะเป็ชีวิตคน ต้นไม้ ความคิด หรือสังคม Biophilia hypothesis คือสมมติฐานที่เชื่อว่า มนุษย์ทุกคนต่างก็เกิดมาพร้อมกับความผูกพันกับธรรมชาติ สมมติฐานนี้ยังเชื่อว่าสัญชาตญาณรักธรรมชาติมันฝังอยู่ในยีนส์ของมนุษย์ เช่นเดียวกันกับเด็กที่ต้องพึ่งพาแม่ ความอยู่รอดของมนุษย์ก็ขึ้นอยู่กับธรรมชาติด้วยเช่นกัน เด็กๆ รักและผูกพันกับแม่ มนุษย์รักและผูกพันกับธรรมชาติ ทั้งร่างกายและจิตใจ (Eleonora Gullone, 2000).

หน่วยงานป่าไม้ในญี่ปุ่นได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการบำบัดด้วยป่าไม้ โดยให้คนนับร้อยเข้าป่าและเปรียบเทียบผลกับคนอีกกลุ่มที่ใช้เวลาอยู่ในเมือง พบว่าสิ่งแวดล้อมมีผลต่อสุขภาพธรรมชาติสามารถทำให้ระดับความดันเลือด อัตราการเต้นของหัวใจ ชีพจร ฮอริโมนส์และเคมีในสมอง เปลี่ยนแปลงได้ (Q. Li, et al, 2009)

นอกจากนี้ธรรมชาติยังเพิ่มระดับภูมิคุ้มกันของร่างกาย NK (natural killer) เซลล์ภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติที่จะส่งสัญญาณเพื่อทำลายเซลล์เนื้องอกหรือเซลล์ที่ติดเชื้อไวรัส ปัจจัยหลายๆ อย่างมีส่วนทำให้เพิ่มหรือลดจำนวนเซลล์ NK จากงานวิจัยพบว่าการใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติช่วยเพิ่มระดับของเซลล์ NK ในร่างกายได้ และยังใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติมากเท่าไร จำนวนเซลล์ก็จะยิ่งเพิ่มมากขึ้น (Q. Li, et al, 2009)

นักวิจัยสามารถวัดจำนวนเซลล์ NK ได้อย่างแม่นยำในห้องทดลอง เซลล์ NK เป็นเซลล์ภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติ เป็นเพื่อนที่ดีที่เราควรมีไว้เยอะๆ แต่ความเครียด อายุที่มากขึ้น และสารเคมีต่างก็ทำให้ลดจำนวนเซลล์ NK ลง ดังนั้นถ้าธรรมชาติช่วยทำให้ลดความเครียดลงได้ มันก็อาจช่วยให้เรามีเซลล์ NK เยอะขึ้นได้ ช่วยป้องกันเราจากการติดเชื้อไวรัสหรือแม้กระทั่งป้องกันโรคมะเร็งได้ (Q. Li, et al. 2009).

การศึกษาที่เปรียบเทียบผลระหว่างนักธุรกิจที่ใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติในป่า และกลุ่มที่ใช้เวลาอยู่ในเมือง 3 วันหลังจากที่ใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติ จากการนับจำนวนเซลล์ NK พบว่ามีจำนวนเพิ่มมากขึ้นถึง 40% และ 1 เดือนหลังจากนั้น จำนวนเซลล์ NK ก็ยิ่งมากกว่าตอนเริ่มต้นการทดลองถึง 15% ส่วนกลุ่มนักธุรกิจที่ใช้เวลาอยู่ในเมือง ไม่พบการเปลี่ยนแปลงของจำนวนเซลล์ NK แต่การใช้เวลา 3 วันกับธรรมชาติในป่า เป็นเรื่องที่เป็นไปได้ยากสำหรับคนทั่วไป ทำให้นักวิจัยอยากรู้ผลของการใช้เวลาอยู่ในสวนสาธารณะในเขตเมือง คำตอบก็ช่วยเพิ่มจำนวนเซลล์ NK ได้เช่นกัน และคงอยู่ได้นานถึง 7 วัน (Q. Li, et al, 2009).

ไม่เพียงเท่านั้นธรรมชาติยังส่งผลกระทบต่อในทางบวกต่อสมอง จากงานวิจัยเกี่ยวกับผลกระทบของธรรมชาติที่มีต่อสมองพบว่า ธรรมชาติสามารถกระตุ้นสมองได้ 3 ส่วนคือ... (Florence Williams, 2017).

- Executive area เป็นสมองส่วนที่คิดวิเคราะห์สถานการณ์
- Spatial network เป็นสมองส่วนที่ทำหน้าที่ตอบสนองต่อสัญญาณจากประสาทสัมผัส การมองเห็น การได้ยิน กลิ่นและสัญญาณจากสิ่งแวดล้อมอื่นๆ
- Default network เป็นสมองส่วนที่เกี่ยวข้องและเชื่อมโยงกับพฤติกรรม

การปล่อยให้สมองได้พัก ปล่อยให้ใจให้ล่องลอย ฝันกลางวัน คิดเรื่อยเปื่อย จะทำให้สมองส่วน Executive area ได้พัก ธรรมชาติมีส่วนช่วยฟื้นฟูนิเวศที่ทำงานตอบสนองต่อความต้องการในชีวิตประจำวันของเรา

ธรรมชาติยังส่งผลกระทบต่อในทางบวกต่อการรักษาบำบัดความเจ็บปวดในจิตใจด้วยเช่นกัน Post-traumatic stress disorder (PTSD) หรือโรคที่เกิดในคนที่มีอาการเครียดหลังจากเหตุการณ์สะเทือนใจ กิจกรรมกลางแจ้งมีส่วนช่วยให้ฟื้นฟูจากอาการเครียด ทำให้เปิดใจ ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นและรับฟังคำแนะนำ การใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติทำให้ลบล้างความทรงจำที่เลวร้ายออกไป ทำให้รู้สึกดีมากขึ้น (Florence Williams, 2017).

ผู้เชื่อทั้งหลายต่างรู้ดีว่าพระเจ้าสร้างมนุษย์ผู้แรกท่ามกลางธรรมชาติ และพระองค์ทรงให้เขาทั้งสองใช้ชีวิตกับธรรมชาติ คือให้ครอบครองฝูงปลาในทะเล ฝูงนกในอากาศ ฝูงสัตว์ และปกครองแผ่นดิน ก่อนที่พวกเขาทั้งสองจะล้มลงในบาป เขาทั้งสองมีความสุขกับธรรมชาติ ฉะนั้นการใช้เวลากับธรรมชาติ นั่งอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ เป็นอีกหนทางหนึ่งที่จะนำผู้เชื่อให้กลับคืนสู่สภาพเดิมที่พระเจ้าต้องการ ร่างกายมนุษย์ไม่สามารถปรับเปลี่ยนให้ทันเทคโนโลยี สมองมนุษย์ไม่สามารถที่จะได้รับการกระตุ้นให้ทำงานหลายๆ อย่างพร้อมกันได้ ความสามารถในการให้ความสนใจเป็นทรัพยากรที่มีอยู่จำกัด และการใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติ นั่งมองการทรงสร้างของพระเจ้าทำให้ลดจำนวนตัวเลือกลง ทำให้เราไม่ต้องเลือกหรือทำหลายๆ อย่างพร้อมกัน จึงช่วยทำให้เราได้รับความสงบในจิตใจ

ในพระคัมภีร์ก็เป็นที่ประจักษ์ชัดในชีวิตของรับใช้พระเจ้าหลายคนในอดีตที่ได้ยินพระสุรเสียงของพระเจ้าจากธรรมชาติอันงดงามตระการตาผ่านทางอารมณ์ พระเจ้าตรัสกับกษัตริย์ดาวิด ด้วยวิธีนี้ซึ่งก่อให้เกิดแรงดลใจอันยิ่งใหญ่จนถ่ายถอดออกมาเป็นบทกวีในพระธรรมสดุดี 8:3-4 “เมื่อข้าพระองค์มองดูฟ้าสวรรค์อันเป็นฝีพระหัตถ์ของพระองค์ ดวงจันทร์และดวงดาวซึ่งพระองค์ได้ทรงสถาปนาไว้ มนุษย์เป็นผู้ใดเล่า ที่พระองค์ทรงระลึกถึงเขา?” และในพระธรรมสดุดี 121: 1-2 “ข้าพเจ้าเงยหน้าดูภูเขา ความช่วยเหลือของข้าพเจ้ามาจากไหน? ความช่วยเหลือของข้าพเจ้ามาจากพระยาห์เวห์ ผู้ทรงสร้างฟ้าสวรรค์และแผ่นดินโลก” เมื่อพิจารณาข้อพระคัมภีร์ทั้งสองนี้ สามารถเห็นได้ชัดเจนว่ากษัตริย์ดาวิดใช้คำว่า “มอง” หรือ “มองดู” คำว่า “มอง” ทำให้ดาวิดได้พบกับสิ่งใดบ้างที่พระเจ้าตรัสกับท่าน

1. ดาวิดได้พบกับความยิ่งใหญ่ของพระเจ้า แม้ว่าโลกนี้กว้างใหญ่ แต่จักรวาลกว้างใหญ่ยิ่งกว่า แล้วพระเจ้าสร้างสิ่งเหล่านี้ด้วยฤทธานุภาพจะยิ่งใหญ่มากกว่าสักเท่าใด พระคัมภีร์บอกว่า “เพราะว่าในพระองค์สรรพสิ่งได้ถูกสร้างขึ้น ทั้งในท้องฟ้าและที่แผ่นดินโลก สิ่งซึ่งประจักษ์แก่ตาและซึ่งไม่ประจักษ์แก่ตา ไม่ว่าจะเป็นเทวบัลลังก์หรือเป็นเทพอาณาจักร หรือเป็นเทพผู้ครองหรือศักดิ์เทพสรรพสิ่งทั้งสิ้นถูกสร้างขึ้นโดยพระองค์และเพื่อพระองค์” (คส.1:16) ในพระธรรมสุภาษิต 25:2 “ความยิ่งใหญ่ของ พระเจ้า คือการซ่อนสิ่งต่างๆ ไว้ แต่ศักดิ์ศรีของพระราชา คือการค้นหาสิ่งต่างๆ ให้ปรากฏ” พระเจ้าได้ซ่อนสิ่งต่างๆ ไว้มากมาย เพื่อคนที่รักพระองค์ สิ่งอัศจรรย์ที่พระองค์ทรงซ่อนไว้ให้มนุษย์ เริ่มตั้งแต่ปฐมกาลสิ่งที่มองเห็นจากการทรงสร้าง หลายคนอาจคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดา เรื่องของธรรมชาติ ไม่เห็นว่าจะน่าสนใจ แต่ข้าพเจ้าอยากให้ลองมองด้วยใจอย่างใคร่ครวญ พระเจ้าอาจเปิดเผยให้ได้พบกับความยิ่งใหญ่ของพระเจ้า

2. ดาวิดได้พบกับความรักและพระเมตตาของพระเจ้า “มนุษย์เป็นผู้ใดเล่า ที่พระองค์ทรงระลึกถึงเขา?” และ “ความช่วยเหลือของข้าพเจ้ามาจากพระยาห์เวห์ ผู้ทรงสร้างฟ้าสวรรค์และแผ่นดินโลก” เป็นสองประโยคที่ดาวิดได้บรรยายออกมาจากใจของท่านผ่านบทเพลงสดุดีที่ทำให้เราได้สัมผัสอย่างชัดเจนถึงความรักและพระเมตตาของพระเจ้า เมื่อดาวิดผิดพลาดไปพระเจ้าผู้ทรง

สัตย์ซื่อยังคงเสด็จมาหาเขาด้วยพระเมตตาและความเห็นใจอันไม่มีสิ้นสุด เมื่อพิจารณาดูพระคัมภีร์ ภาคพันธสัญญาใหม่ เราจะเห็นผู้หนึ่งที่เขาได้รับความเมตตาจากพระเจ้าอย่างมากมาย ซีโมนเปโตรสาวกคนหนึ่งของพระเยซู ได้ปฏิเสธบางอย่าง ในช่วงเวลาวิกฤติ เขาปฏิเสธว่าไม่เคยรู้จักพระเยซูถึงสามครั้ง (ลก.22:57,58,60) การปฏิเสธเพราะความกลัวทำให้เขารู้สึกผิดและเสียใจอย่างยิ่ง เพราะความล้มเหลวฝ่ายวิญญาณนี้ เขาจึงทำได้เพียงออกไปข้างนอกร้องไห้เป็นทุกข์นัก (ลก. 22:62) แต่การปฏิเสธพระคริสต์ของเปโตร ก็ไม่สามารถทำให้พระเมตตาของพระเจ้าลดลงได้ ซึ่งสอดคล้องกับผู้พยากรณ์เยเรมีย์เขียนไว้ว่า “ความรักมั่นคงของพระเจ้าไม่เคยหยุดยั้ง และพระเมตตาของพระเจ้าไม่มีสิ้นสุด เป็นของใหม่อยู่ตลอดเวลาเช้า ความเที่ยงตรงของพระองค์ใหญ่ยิ่งนัก” (พงค. 3:22-23)

ความยิ่งใหญ่ที่ถูกลูกสถาปนาด้วยผีพระหัตถ์ของพระเจ้าผ่านทางธรรมชาติที่ยากเกินกว่ามนุษย์จะหยั่งรู้ได้ แต่เมื่อดาวิดได้มองดู ทำให้ท่านได้พบกับพระเจ้าผู้เป็นพระผู้สร้างสิ่งเหล่านั้นไม่เพียงเท่านั้นกษัตริย์ดาวิด ยังได้พบกับความรัก ความเมตตาของพระเจ้าที่ทรงห่วงใยท่าน ความจริงนี้ทำให้ผู้เชื่อเข้าใจว่าพระเจ้าผู้ยิ่งใหญ่ทรงให้ความสนใจกับมนุษย์ที่เป็นผู้เล็กน้อยและไม่สมบูรณ์อย่างเราทั้งหลาย และเน้นย้ำว่ามนุษย์ต้องพึ่งพิงพระเมตตาของพระเจ้า

พระเยซูเองทรงกล่าวถึงธรรมชาติที่สามารถสื่อสารได้ เช่น จงดูนกในอากาศ จงพิจารณาดอกไม้ ที่ทุ่งนา (มธ. 6:26, 28) ซึ่งเป็นคำเชื้อเชิญที่พิเศษสุดสำหรับชาวประชาชนที่เป็นคนบาป ส่วนเปาโลก็ให้เหตุผลว่าทำไมพระเจ้าจึงยังใช้วิธีนี้อยู่ คือพระลักษณะของพระเจ้าที่มองไม่เห็นนั้นทรงปรากฏชัดทางสรรพสิ่งที่พระองค์ได้ทรงสร้างขึ้น ทั้งฤทธานุภาพ ความยิ่งใหญ่สูงส่ง และความลึกลับบางส่วนของพระองค์ ได้สำแดงออกมาทางพระหัตถ์กิจของพระองค์ (โรม 1:20)

เมื่อพิจารณาเนื้อหาของพระคำที่สี่ตอนนี้แล้ว ผู้เชื่อจะเข้าใจว่าครั้งใดที่มองดูธรรมชาติหรือ แหงนหน้าดูฟ้าและเห็นงานฝีมืออันน่าเหลือเชื่อของพระเจ้า หรือมองดูสิ่งต่างๆรอบตัวด้วยใจด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ผู้เชื่อจะสามารถพบพระเจ้าพระเจ้าผ่านทางสิ่งเหล่านั้น บราเธอร์ ลอร์เร็นซ์ (ค.ศ. 1614 - ค.ศ. 1691) นักอธิษฐานผู้ซึ่งใจกับฤดูกาลที่แปรเปลี่ยนไปตามกาลเวลาได้กล่าวว่า เพราะมันสะท้อนถึงความไม่เปลี่ยนแปลงของพระเจ้า เจ้าชายวลาดีเมียร์ โมโนมาคย์ แห่งคีฟ เขียนไว้ในทำนองเดียวกันว่า “คูสิ ท้องฟ้า ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว ความมืด ความสว่าง และพิภพที่อยู่เหนือน้ำทะเลล้วนมีระบบระเบียบ โอ! ข้าแต่พระเจ้า พระองค์เองเป็นผู้ค้ำจุนและควบคุมสรรพสิ่งเหล่านี้! พระองค์ทรงตกแต่งสิ่งสารพัด รวมทั้งนกและปลาอย่างสวยงามและด้วยความรัก ความห่วงใย โอ พระเจ้าข้า!” (อังกใน จอยซ์ ฮักเกตต์, 1993, น. 103) ในภาคผนวก ก. ส่วนที่ 8 ผู้เขียนได้สร้างกิจกรรมการมองด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เพื่อช่วยผู้เชื่อในการฝึกปฏิบัติ

4.9 การฟังด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

การฟังด้วยใจอย่างใคร่ครวญ คือ การนั่งสงบด้วยการฟัง โดยเริ่มจากการนั่งลง และทำตัวสบายๆ ปลดปล่อยความตึงเครียดให้ไหลออกไปจากความนึกคิดอย่างซ้ำๆ และอย่างตั้งใจ ค่อยๆแสวงหาการสถิตอยู่อันใกล้ชิดของพระเจ้า สามารถผ่อนคลาย และปล่อยวางทุกอย่างได้เพียงเพราะรู้ว่าพระเจ้าสถิตอยู่ ต่อพระพักตร์พระองค์ไม่มีอะไรทำให้วุ่นวายใจได้ ทุกอย่างอยู่ในพระหัตถ์ของพระองค์ ทั้งความตึงเครียด ความกระวนกระวายใจ และความอัดอั้นตันใจจะมลายหายไปต่อพระพักตร์พระองค์ดุจหิมะท่ามกลางแสงแดด โซเรน เคียร์เคการ์ด กล่าวว่า “มีชายคนหนึ่งกำลังอธิษฐาน ในตอนแรกเขาคิดว่าการอธิษฐานคือการพูด แต่ในเมื่อเขาเงยบมากขึ้นจนในที่สุดเขาก็ตระหนักว่าการอธิษฐานที่แท้จริงคือการฟัง

เมื่อพระเจ้ากำลังเตรียมเราให้พร้อมสำหรับการฟังด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ให้ตอบสนองด้วยการ“อยู่นิ่งๆ” ให้จิตใจ ความคิด และความตั้งใจผ่อนคลาย จดจ่ออยู่ที่พระองค์ ยอมสยบต่อพระองค์ ได้รับการชำระและการฟื้นฟู เพื่อให้พร้อมที่จะฟังพระองค์ด้วยความรักเทิดทูน และรู้ว่าตนเองเป็นที่โปรดปรานของพระองค์อย่างหมดใจ

แม้ว่าจะจัดหาสถานที่และตั้งเวลาเพื่อฟังพระเจ้า และฝึกฝนร่างกายให้ร่วมมือในศิลปะของการอธิษฐาน แต่หลายครั้งเมื่อปิดประตูห้องอธิษฐาน คุกเข่าลง และเริ่มจะอธิษฐาน จะมีเสียงรบกวน ดังขึ้นในจิตใจ เช่นการบ้านทำหรือยัง เตรียมเทศนาหรือยัง ไข่ไก่เหลืออีกกี่ฟอง มีข้อความที่ยังไม่ได้อ่าน หรือควรโทรศัพท์ไปหาใครบ้าง ถ้าเผชิญกับเหตุการณ์ในลักษณะนี้ โรเบิร์ต ดีเวลลีน เสนอแนะว่า “คุณควรนึกวาดภาพว่าเป็นเรือหางยาวแล่นฉิวไปตามสายน้ำซึ่งต้องเผชิญคลื่นลม และอุปสรรคนานาประการ ควรจับตาดูที่หลักชัยคือพระเยซูแล้วปล่อยให้สิ่งเหล่านั้นผ่านไป ขณะเดียวกันก็มุ่งตรงไปข้างหน้าเพื่อจะบรรลุถึงเป้าหมาย: คือพระเจ้า และการจดจ่ออยู่ที่พระองค์” เจมส์ บอสท์ แนะนำเพิ่มเติมว่า “การใช้ถ้อยคำแห่งความรัก เช่นพระนามพระเยซู และการสุดลมหายใจลึกๆนั้น จะโน้มน้ำหนักจิตใจที่ไขว่ไขวไปให้กลับมาอยู่ในทางที่ถูกต้องเพื่ออธิษฐานต่อไป” (อังกไน, จอยซ์ ฮักเกตต์, 1993).

มีเรื่องเล่าที่อังกไนหนังสือ *ฝึกฟังพระสุรเสียงของพระเจ้า* ที่เขียนโดย จอยซ์ ฮักเกตต์, (1993, น. 53) มีชานาคนหนึ่งชอบเข้ามานั่งในคริสตจักรเป็นประจำ วันแล้ววันเล่า เขาเอาแต่เข้ามานั่งเฉยๆ เหมือนคนไม่มีอะไรจะทำ วันหนึ่งศิษยาภิบาลอดทนไม่ไหวจึงเข้าไปถามด้วยความสงสัยและอยากรู้ “ทำไมเขาจึงมาคริสตจักรคนเดียวทุกวัน” “ทำไมถึงยอมเสียเวลาไปเปล่าๆแบบนี้” ชายชราเงยหน้ามองผู้รับใช้พระเจ้าคนนั้นด้วยดวงตาที่เปี่ยมด้วยความรักและอธิบายว่า “ผมฟังดูพระองค์ พระองค์ก็ฟังดูผม และเราบอกกันว่าเรารักกันและกัน”

นี่คือข้อสรุปของการฟังด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เป็นหัวใจของการอธิษฐานแบบนิ่งฟัง แม้ว่าในสถานการณ์ปัจจุบันเป็นสิ่งที่ยากที่ผู้เชื่อจะนั่งลง และฟังเสียงพระเจ้าอย่างชานาที่กล่าวไว้ข้างต้น

คริสเตียนบางคนอาจยังไม่เคยสัมผัสกับประสบการณ์แบบนี้มาก่อน บางคนอาจยังเป็นมือใหม่ แต่สำหรับหลายคนอาจมีประสบการณ์บ่อยในการนิ่งฟังด้วยใจอย่างใคร่ครวญ อย่างไรก็ตาม จอยซ์ ฮักเกตต์, (1993, น.54) สร้างความเข้าใจให้ผู้เชื่อว่าการนิ่งฟังเป็นของขวัญที่พระเจ้าประทานให้ผู้เชื่อ นี่คือเหตุผลว่าทำไมคริสเตียนต้องเอาใจจริงเอาใจกับการนิ่งฟังเสียงของพระเจ้า ในแต่ละวันขอให้กำจัด ความวุ่นวายยุ่งเหยิงต่างๆ ออกไป และหาเวลาเพื่อจะนิ่งสงบอยู่ต่อพระพักตร์พระเจ้า สัมผัสกับความ รักของพระคริสต์เพื่อเข้าถึงน้ำนิ่งแห่งการอธิษฐานอันเงียบสงบ

ถ้าผู้เชื่อต้องการเป็นพยานถึงพระคริสต์ในสังคมปัจจุบันซึ่งเรียกร้องให้ทำโน่นทำนี่ตลอดเวลา จำเป็นต้องมีความนิ่งสงบ ถ้าผู้เชื่ออยากเป็นคนพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นเสมอทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ ความเห็นอกเห็นใจ มิตรภาพ และความเข้าใจ ย่อมต้องการความนิ่งสงบ ถ้าผู้เชื่อ บรรณานจะเป็นเจ้าภาพที่ร่าเริงกระฉับกระฉ่าง มิใช่เอื้อเฟื้อแค่อาหารกับสถานที่ แต่ให้ทั้ง ความคิด จิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณ ตนเองจำต้องได้รับความนิ่งสงบก่อน (จอยซ์ ฮักเกตต์, 1993)

ความนิ่งฟังสงบไม่ได้เป็นสิทธิพิเศษเฉพาะของศิษยาภิบาล ผู้นำคริสตจักร หรือผู้ใช้ พระเจ้าที่รับใช้ในคริสตจักร และผู้ใช้พระเจ้าในองค์กรเท่านั้น ความนิ่งสงบในขณะอธิษฐานเป็น ของผู้เชื่อทุกคน

พระเจ้าทรงสั่งให้ผู้เชื่อนิ่งฟัง มีข้อพระคัมภีร์หลายตอนที่พระเจ้าสั่งกับประชากรของพระองค์ และยังมีอีกหลายตอนที่พระเจ้าทรงสั่งผู้เผยพระวจนะให้ไปประกาศต่อไปยังประชากรของพระองค์ ในพระธรรมมัทธิว 17:5 พระเจ้าทรงสั่งให้ผู้เชื่อฟัง (เชื่อฟัง) พระเยซูคริสต์ พระเจ้าไม่ได้ตรัสว่า ท่านผู้นี้เป็นบุตรที่รักของเราจนพูดคุยกับพระองค์เถิด แต่พระเจ้าตรัสว่า ท่านผู้นี้เป็นบุตรที่รักของเรา จงฟัง (เชื่อฟัง) เขาเถิด ถ้าพิจารณาภาษาดั้งเดิม จะใช้คำว่า akouete autou แปลว่า Listen to him จะตรงกับความหมายว่า ฟังเขาเถิด นี่เป็นคำสั่งของพระเจ้าที่ให้ผู้เชื่อทั้งหลาย เชื่อฟังพระเยซู คริสต์ (จอยซ์ ฮักเกตต์, 1993) นอกจากนี้ยังมีเหตุการณ์ในพระคัมภีร์อีกหลายตอน เช่น เมื่อย้อนกลับไปหลายศตวรรษที่แล้ว เกิดขึ้นกับเด็กหนุ่มที่มีชื่อว่า ซามูเอล มีเสียงเรียกเขาถึง 4 ครั้งในขณะที่ซามูเอลนอนอยู่ในพระนิเวศของพระเจ้า พระเจ้าทรงได้เรียกซามูเอล และซามูเอลก็ ทูลตอบว่า ข้าพเจ้าอยู่ที่นี่ เขาจึงวิ่งไปหาเอลีว่า ข้าพเจ้าอยู่ที่นี่ ด้วยท่านร้องเรียกข้าพเจ้า แต่เอลีตอบว่า ไม่ได้ ซามูเอลก็กลับไปนอนอีก และก็มีเสียงเรียกซามูเอลอีกเป็นครั้งที่สอง ซามูเอลก็วิ่งไปหาเอลี และถามว่า ท่านเรียกข้าพเจ้าหรือเอลีก็ตอบว่า ไม่ได้เรียก ซามูเอลกลับไปนอนฝ่ายซามูเอลยังไม่เคย รู้จักพระเจ้าเพราะพระเจ้ายังไม่เคยสำแดงให้ซามูเอล และเสียงเรียกนั้นเป็นเสียงเรียกครั้งที่สาม ซามูเอลก็ลุกขึ้นวิ่งไปหาเอลีอีก ถามว่าท่านเรียกข้าพเจ้าหรือ? เอลีตอบว่าไม่ได้เรียก และเอลีก็รู้ว่า พระเจ้าทรงเรียกซามูเอล เพราะฉะนั้นเอลีจึงจึงพูดกับซามูเอลว่า จงไปนอนเสียเถิด ถ้าพระองค์ทรง เรียกเจ้า เจ้าจงทูลว่า พระเจ้าเจ้าข้า ขอพระองค์ตรัสเถิด เพราะผู้ใช้พระองค์คอยฟังอยู่ ซามูเอลจึง

ไปนอนในที่ของตน และพระเจ้าเรียกซามูเอลเป็นครั้งที่สี่ ซามูเอลจึงตอบพระเจ้าตามคำแนะนำของเอลี พระเจ้าก็ตรัสให้กับซามูเอลรับรู้เรื่องที่จะทำ (1ซมอ.3.1-15)

จอย ดอร์สัน, (2013) ได้กล่าวว่า “เมื่อพระเจ้าตรัสในความคิด หูของเราจะไม่ได้ยินพระสุรเสียงของพระองค์ แต่หูภายในจิตวิญญาณจะได้ยินแจ่มชัด” (จอย ดอร์สัน, 2013, น. 58) แทะของเราย่อมฟังเสียงของเรา และเรารู้จักแทะเหล่านั้น และแทะนั้นตามเรา” (ยน. 20:27) ผู้เชื่อมักอ่านพบในพระคัมภีร์ว่า “พระเจ้าตรัสกับโมเสส” หรือ “พระเจ้าตรัสกับอับราฮัม” หรือ “พระเจ้าตรัสกับโนอาห์” อย่างไรก็ตามพระเจ้าไม่ได้ทรงสัญญาที่จะตรัสกับผู้ที่ยึดถืออย่างฉาบฉวย แต่จะตรัสกับผู้แสวงหาที่บากบั่นเท่านั้น ตามอย่างพระคัมภีร์กล่าว “แต่ถ้าไม่มีความเชื่อแล้ว จะเป็นที่ยอพระทัยของพระเจ้านั้นไม่ได้เลย เพราะว่าผู้ที่จะมาเฝ้าพระเจ้าได้นั้นต้องเชื่อว่าพระองค์ทรงดำรงพระชนม์อยู่ และพระองค์ทรงเป็นผู้ประทานบำเหน็จให้แก่ทุกคนที่แสวงหาพระองค์” (ฮบ.11:6) ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ จอย ดอร์สัน, (2013) ว่า “ความสัมพันธ์ที่พระเจ้านั้นไม่มีอะไรที่ฉาบฉวยเลย และพระองค์ก็ไม่คาดหวังให้เราฉาบฉวยต่อพระองค์เช่นกัน” (จอย ดอร์สัน, 2013, น. 59)

เมื่อเข้าใจว่าพระเจ้าทรงห่มเทที่จะตรัสกับเรา แต่อาจจะยังสงสัย และมีคำถามว่า จะรู้ได้ยังไงว่าผู้เชื่อจะมีความสามารถที่จะได้ยินพระองค์ตรัส? และนอกจากนั้นพระเจ้าเกี่ยวพันเฉพาะกับคนของพระองค์เองคือ ผู้เผยพระวจนะ, สาวกของพระองค์ หรือผู้รับใช้ในพระคัมภีร์เท่านั้น ส่วนเราไม่ได้สมบูรณ์แบบ ไม่ได้เชื่อฟังพระองค์ ทำบาปกับพระองค์บ่อย พระเจ้าจะสนใจหรือจะสามารถได้ยินเสียงของพระองค์ใช่ไหม?

พระเจ้าทรงรู้จักคนของพระองค์ และพระองค์ตรัสตั้งที่ทรงบรรยายถึงพระองค์เองในฐานะผู้เลี้ยงแกะ “แกะย่อมฟังเสียงของท่าน ท่านเรียกชื่อแกะของท่าน และนำออกไป เมื่อท่านต้อนแกะของท่านออกไปหมดแล้ว ก็เดินนำหน้า และแกะก็ตามท่านไปเพราะรู้จักเสียงของท่าน” (ยน. 10:4) พระเจ้าก็เช่นกัน ยิ่งผู้เชื่อใช้เวลาตามลำพังกับพระองค์ ฟังเสียงพระองค์เจียบบๆ มากเท่าไร หูฝ่ายวิญญาณของผู้เชื่อก็จะยิ่งคุ้นเคยมากเท่านั้น (จอยซ์ ฮักเกตต์, 1993)

อีกหนทางในการฝึกฟังด้วยใจอย่างใคร่ครวญ คือ “พระคัมภีร์” พระคัมภีร์เป็นกุญแจแห่งการฟังเสียงของพระเจ้า และที่สำคัญอยู่ตรงหน้าเราตลอด ในเวลาที่เปิดอ่านพระคัมภีร์ ผู้เชื่อไม่ได้กำลังอ่านข้อความหรือตัวหนังสือที่ไม่มีชีวิต ในทางกลับกันพระเจ้าผู้ทรงพระชนม์อยู่กำลังพูดคุยกับเราผ่านพระคัมภีร์ เมื่อ 2,000 ปีที่แล้ว พระเจ้าได้พูดคุยกับคริสตจักรผ่านอาจารย์เปาโลอย่างไร ในขณะที่พระเจ้าก็ได้พูดคุยผ่านถ้อยคำของอาจารย์เปาโลเหล่านั้นกับผู้เชื่อในปัจจุบันอยู่เช่นกัน พระคัมภีร์ได้รับการดลใจจากพระเจ้า แม้พระคัมภีร์ถูกเขียนขึ้นโดยบรรดาผู้เขียนที่เป็นมนุษย์ แต่พระเจ้าเป็นผู้ตรัสผ่านผู้เขียนซึ่งหมายความว่าในขณะที่เปาโลเขียนข้อความเหล่านี้เพื่อเตือนใจคริสตจักรถึงความจริงในเรื่องหนึ่ง เบื้องหลังคือพระเจ้าเป็นผู้ตรัสกับพวกเขาผ่านเปาโล และพระเจ้าองค์เดิมที่ตรัสกับคริสตจักรตอนนั้นก็กำลังตรัสกับพวกเราผ่านพระคำของพระองค์ในตอนนี้เช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับ

พระคัมภีร์ในพระธรรม 2 ทิโมธี 3:16 ตรัสว่า “พระคัมภีร์ทุกตอนได้รับการดลใจจากพระเจ้า และเป็นประโยชน์ในการสอน การตักเตือนว่ากล่าว การปรับปรุงแก้ไขคนให้ดี และการอบรมในทางธรรม”

ฉะนั้นในระหว่างการฝึกฟังด้วยใจอย่างใคร่ครวญเพื่อจะได้ยินเสียงของพระเจ้า อย่าลดความสำคัญของพระคัมภีร์ลง แต่จงให้พระคัมภีร์เป็นศูนย์กลางของวิธีอื่นๆ ในการรู้จักพระองค์ เพราะว่าการได้ยินเสียงของพระเจ้าที่ตรัสผ่านพระคัมภีร์เป็นสิ่งทรงพลังมาก ในภาคผนวก ก. ส่วนที่ 9 ผู้เขียนได้นำข้อพระคัมภีร์ในพระธรรมสดุดี 46:10 และกิจกรรมการฟังด้วยใจอย่างใคร่ครวญเพื่อช่วยผู้เชื่อในการฝึกปฏิบัติ

4.10 การสัมผัสด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

การสัมผัสด้วยใจอย่างใคร่ครวญ คือการอธิษฐานด้วยการสัมผัสที่ปลอดภัย เช่นการสัมผัสที่ปลอดภัยต่อตัวเอง สิ่งของ ธรรมชาติ หรือสิ่งมีชีวิตอื่นๆ เพื่อเป็นสื่อให้ผู้เชื่อเข้าถึงพระเจ้า ได้สัมผัสกับความรัก และพระเมตตาของพระเจ้าที่มีต่อตนเอง ตัวอย่างเช่นเมื่อได้สัมผัสดิน และคิดถึงการทรงสร้างของพระเจ้าในพระธรรมปฐมกาล 2:7 “พระยาห์เวห์พระเจ้าทรงปั้นมนุษย์ด้วยผงคลีจากพื้นดิน” และคิดถึงพระธรรมเยเรมีย์ 18:6.. “เจ้าอยู่ในมือของเราเหมือนดินเหนียวที่อยู่ในมือของช่างปั้น” ปลอ่ยให้ใจและมือสัมพันธ์กัน คิดถึงช่วงเวลาพระเจ้าทรงปั้นแต่งชีวิต และตนเองกำลังอยู่ในขั้นตอนไหนของการถูกปั้น

มีนักเขียนหลายคนที่กำลังกล่าวถึงผลลัพธ์ของการสัมผัสที่ปลอดภัย หนึ่งในนั้น คือ Dacher Keltner ผู้เขียนหนังสือขายดีอย่าง *The Power Paradox: How We Gain and Lose Influence* ในบทความ Hands On Research: The Science of Touch เขาได้อ้างงานวิจัยที่จัดทำโดย Tiffany Field ผู้เชี่ยวชาญในด้านการสัมผัสทางกาย พบว่าทารกแรกเกิดที่คลอดก่อนกำหนดที่ได้รับการบำบัดด้วยการสัมผัสเพียง 15 นาที 3 ครั้งต่อวัน เป็นเวลา 5-10 วัน จะมีน้ำหนักมากกว่าทารกที่คลอดก่อนกำหนด และได้รับการรักษาพยาบาลตามปกติถึง 47 เปอร์เซ็นต์ ในทำนองเดียวกัน งานวิจัยของ Darlene Francis และ Michael Meaney พบว่าหนูที่ถูกแม่ของพวกมันเลียและดูแลพวกมันอย่างใกล้ชิดเมื่อตัวยังเล็ก จะเติบโตอย่างสงบและยึดหยุ่นมากขึ้นต่อความเครียด พร้อมระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงอีกด้วย และเมื่อเทียบกับเด็กในสถานเลี้ยงเด็กกำพร้า ที่มีพี่เลี้ยงดูแลอย่างไม่ใกล้ชิด Darlene Francis และ Michael Meaney พบว่าเด็กเหล่านั้นไม่สามารถเติบโตได้อย่างสมบูรณ์ตามที่คาดไว้ และมีการแสดงออกถึงปัญหาในด้านพฤติกรรมอีกด้วย ไม่เพียงเท่านั้นจากการวิจัยเรื่องการสัมผัสของ Edmund Rolls พบว่า การสัมผัสกระตุ้นเยื่อหุ้มสมองออร์บิโตฟรอนต์ทาล (orbitofrontal) ซึ่งเชื่อมโยงกับความรู้สึกและความเห็นอกเห็นใจ และยังพบอีกว่าการสัมผัสที่ดีนั้นส่งผลสัญญาณถึงความปลอดภัยและความไว้วางใจ ช่วยลดความเครียด กระตุ้นเส้นประสาทเวกัสของ

ร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการตอบสนองต่อความเห็นอกเห็นใจ การสัมผัสจะสามารถกระตุ้นการปลดปล่อยออกซิโตซิน หรือที่เรียกว่า "ฮอร์โมนแห่งความรัก" นอกจากนี้จากการศึกษาของนักจิตวิทยาชาวฝรั่งเศส Nicolas Gueguen พบว่าเมื่อครูตบไหล่นักเรียนอย่างเป็นมิตร นักเรียนเหล่านั้นมีแนวโน้มที่จะพูดในชั้นเรียนถึงสามเท่า (อ้างอิงใน The Greater Good Magazine, University of California, Berkeley)

เมื่อเห็นผลลัพธ์ของงานวิจัยเหล่านี้ไม่ได้หมายความว่าควรหันหลังกลับและคลำเพื่อนบ้านหรือบุกรุกพื้นที่ส่วนตัวของทุกคนที่อยู่รอบตัวเพื่อจะไปสัมผัสพวกเขา แต่ผลจากงานวิจัยเหล่านี้ชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่าควรมีความผูกพันหรือสร้างความผูกพันกับผู้อื่นผ่านทางสัมผัสที่ปลอดภัย

การสัมผัสนั้นมีหลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการสัมผัสระหว่างสามี-ภรรยา พ่อแม่และลูก เพื่อน พี่น้อง คนรู้จัก ผู้ใหญ่กับเด็ก ครูและลูกศิษย์ รวมไปถึงผู้คนต่างวัฒนธรรม ซึ่งจำเป็นต้องเรียนรู้เพิ่มเติม เพราะต่างวัฒนธรรม ต่างภาษา ต่างครอบครัว ต่างมีการปฏิบัติที่แตกต่างกัน แต่มีการสัมผัสที่ทุกคนยอมรับเป็นเสียงเดียวกันว่า สัมผัสที่ปลอดภัยและสัมผัสที่ไม่ปลอดภัย ควรจะเป็นอย่างไร

สัมผัสที่ปลอดภัย คือการที่ถูกสัมผัสแล้วเกิดความรู้สึกดี รู้สึกปลอดภัย เช่น ผู้ใหญ่กอดและหลังเบา วางมือบนบ่าอย่างอ่อนโยน จับมือ (Bridgid Normand, 2017)

สัมผัสที่ไม่ปลอดภัย เช่น สัมผัสที่ทำให้เกิดเจ็บตัว ตบ ตี หยิก หรือสัมผัสอวัยวะในตำแหน่งที่ไม่ควรแตะต้องที่สงวนไว้สำหรับในรูปแบบความสัมพันธ์ของสามีภรรยา คือ หน้าอก สะโพก ต้นขา อวัยวะเพศ นี่คือการสัมผัสที่ไม่เหมาะสม (Bridgid Normand, 2017)

ดุซงกี จิงศิริกุลวิทย์ ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็ก และวัยรุ่นราชนครินทร์ จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น ได้กล่าวเสริมว่า ความรักกับขอบเขตในร่างกายต้องมาด้วยกัน เราต้องรู้จักขอบเขตของร่างกาย และเป็นสิทธิของตัวเองที่จะปฏิเสธไม่ให้คนอื่นมาสัมผัสร่างกาย โดยเฉพาะพื้นที่อ่อนไหว

ฉะนั้นให้ควรพิจารณา ทำความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบของการสัมผัสที่ปลอดภัยและสัมผัสที่ไม่ปลอดภัย อย่างไรก็ตามการสัมผัสที่ปลอดภัย และสามารถใช้ในการใคร่ครวญมีหลากหลายรูปแบบดังต่อไปนี้

1. สัมผัสธรรมชาติ ลองหาเวลาออกไปสัมผัสธรรมชาติดูบ้าง ไม่ว่าจะสัมผัสดิน ปลูกต้นไม้ เวลาไปเที่ยวลองถอดรองเท้าสัมผัสกับดิน กับทราย กับพื้นหญ้า จะช่วยให้รู้สึกดีขึ้น และสามารถพบกับพระเจ้าได้ผ่านทางสิ่งเหล่านี้

2. สัมผัสสัตว์เลี้ยง มีผลวิจัยบอกว่า การสัมผัสสัตว์เลี้ยง ช่วยลดความเครียดได้ สัตว์บางชนิดที่มีขนนุ่ม เช่น แมว มีงานวิจัยชี้ว่า การลูบขนแมว ช่วยลดความเครียดได้ดี

3. สัมผัสวัสดุที่นุ่ม การสัมผัสหมอน ผ้าห่ม ตุ๊กตา หรือวัสดุที่ให้สัมผัสนุ่ม จะช่วยให้ผลิตเพลิน ทำให้รู้สึกสบายกาย สบายใจนอกจากนี้ยังมีรายงานชี้ว่าจะช่วยให้หลับสบายได้อีกด้วย

4. สัมผัสตัวเอง ให้สัมผัสด้วยการกอดตัวเอง การกอดตัวเองเป็นวิธีส่งความรักไปสู่ร่างกายตนเอง ทำให้รู้สึกสงบมากขึ้น ใจเย็นลง มองเห็นคุณค่าในตัวเองอย่างที่พระเจ้ามอง โดยท่ากอดนี้เรียกว่า Butterfly Hug

5. สัมผัสหัวใจของตนเอง หากตอนไหนที่รู้สึกหงุดหงิด อะไรไม่เป็นดั่งใจ ไม่มีสมาธิ เหงา เครียด ท้อใจ ลองเอามือวางบนหัวใจ และอธิษฐานว่า “พระบิดาที่รัก ลูกต้องการพระองค์ ลูกต้องการกำลังใจ ขอทรงเสริมกำลังใจให้ลูกด้วย” และตบหัวใจตนเองเบาๆ ต่อด้วยการพูดว่า “ขอบคุณพระเจ้า” การฝึกสัมผัสหัวใจตัวเองในลักษณะนี้จะช่วยให้รู้สึกได้รับกำลังใจจากพระเจ้า รู้ว่าพระเจ้าอยู่ด้วย และไม่เพียงเท่านั้นการสื่อสารโดยการสัมผัสแบบนี้ จะทำให้ร่างกายรับรู้ได้ตั้งแต่วัยเด็ก โดยการสัมผัสผ่านทางแม่ของตนเอง ที่ทำคล้ายๆ แบบนี้ เพื่อให้ลูกได้รู้สึกปลอดภัย ผ่อนคลาย และรู้สึกสงบ

ในหนังสือภาษารักของ Gary Chapman (แกรี แชนปแมน) ได้กล่าวถึง 5 ภาษารัก และ 1 ใน 5 ของภาษารักคือ การสัมผัสทางกาย สำหรับคนกลุ่มนี้ ชอบที่จะได้รับการสัมผัสด้วยความนุ่มนวล เพียงแต่แตะเบาๆ ไม่ต้องพูดอะไรมากคนกลุ่มนี้ก็จะรู้สึกได้ว่าคุณรักเขา และในขณะเดียวกันบุคคลกลุ่มนี้จะสำแดงความรักออกด้วยการสัมผัสเช่นกัน แกรี่ แชนปแมน ยังกล่าวเพิ่มเติมอีกว่าการสัมผัสทางกายนั้นมีลักษณะพิเศษกว่าภาษาอื่นตรงที่มีเรื่องของกายภาพเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เพราะคนเรามีปลายประสาทที่รับรู้ความรู้สึกทั่วร่างกาย ความใกล้ชิดทางกายอาจทำให้ผู้คนหลายคนรู้สึกดี แต่ภาษารักนั้นเป็นเรื่องของการรับรู้และสื่อความหมายของการเป็นที่รักด้วย ฉะนั้นผู้ที่มีภาษารักแบบการสัมผัสทางกายเมื่อคนที่เขารักสัมผัสเขาไม่ใช่เพียงรู้สึกดีเท่านั้นแต่จะรู้สึกเป็นที่รักอีกด้วย และมากไปกว่านั้นเขาจะรู้สึกเป็นที่รักและรู้สึกดีเมื่อได้สัมผัสผู้อื่นด้วยเช่นกัน (Gary Chapman, 2021)

มีหลายเหตุการณ์ในพระคัมภีร์ที่พระเยซูคริสต์เองมิได้ทรงถือตัว พระองค์ยอมให้ผู้อื่นสัมผัสพระองค์ทางกาย ตัวอย่างในพระธรรมยอห์น 13:23 ฉบับ 1971 กล่าวว่า “มีสาวกคนหนึ่งซึ่งพระเยซูทรงรักได้เอนกายอยู่ที่พระทรวงของพระเยซู” และในพระธรรมลูกา 7:39-46 มีหญิงคนหนึ่งในเมืองนั้น เมื่อรู้ว่าพระองค์กำลังเสวยอาหารอยู่ในบ้านของฟาริสี นางจึงมายืนอยู่ข้างหลังใกล้พระบาทของพระองค์ แล้วร้องให้น้ำตานองเปียกพระบาท นางจึงใช้ผมเช็ด จีบพระบาทของพระองค์แล้วเอาน้ำมันชโลม ฟาริสีคนที่เชิญพระองค์มาเมื่อเห็นแล้วก็ไม่เห็นด้วย เพราะนางเป็นคนบาป และในขณะเดียวกันเมื่อหญิงนั้นสัมผัสกับพระเยซูคริสต์ พระองค์ก็จะสำแดงความรักความเมตตาต่อหญิงนั้น นอกจากนี้พระธรรมมาระโก 10:16 ตอนที่พวกพ่อแม่ของเด็กๆ พาเด็กๆ มาเฝ้าพระเยซู และพวกสาวกต่างห้ามไม่ให้เด็กเล็กๆ เข้าใกล้พระองค์แต่พระองค์ได้พูดว่า ... “แล้วพระองค์ทรงอุ้มเด็กเล็กๆ เหล่านั้น วางพระหัตถ์บนตัวพวกเขา แล้วทรงอวยพรให้พวกเขา

พระคัมภีร์ทั้งสามตอนที่ผู้เขียนยกมาเป็นเหตุการณ์ที่เกี่ยวกับภาษาสัมผัสทางกายที่มีความรู้สึกเป็นที่รัก และรู้สึกดีทั้งสามเหตุการณ์ เหตุการณ์แรกคือ สาวกคนหนึ่งซึ่งพระเยซูทรงรักได้

เอนกายอยู่ที่พระทรงของพระเยซู เหตุการณ์ที่สองคือหญิงที่ได้รับการปลดปล่อยจากบาปที่ตัวเองทำ เมื่อเขาได้สัมผัสพระบาทของพระเยซู และเหตุการณ์ในตอนต่อๆ ไป คือ พระเยซูทรงอุ้มเด็กเล็กและอวยพรเขาพร้อมกับกล่าวว่าแผ่นดินสวรรค์เป็นเช่นเด็กเล็กๆ เหล่านี้ ลองจินตนาการภาพทั้งสาม เหตุการณ์ที่ว่าตัวเองเป็นหนึ่งในกลุ่มคนเหล่านี้ที่ได้สัมผัสพระเยซูหรือพระองค์สัมผัสเรา คงเป็นเหตุการณ์ที่ไม่รู้จะบรรยายออกมาเป็นคำพูดหรือเป็นภาษาได้เช่นไร อาจจะรู้สึกเป็นที่รัก อิ่มเอมใจ รู้สึกดี หรือบางคนอาจจะร้องไห้เหมือนหญิงคนนั้น

แม้ว่าปัจจุบันผู้เชื่อจะไม่สามารถสัมผัสพระเจ้าผ่านทางสัมผัสกายได้ เพราะพระองค์ทรงเป็นพระวิญญาณ (ยน. 4:24) แต่ผู้เชื่อสามารถสัมผัสการทรงสร้าง ธรรมชาติ สิ่งมีชีวิตอื่นๆ โดยเฉพาะมนุษย์ สิ่งเหล่านี้สามารถเป็นสื่อที่เข้าถึงพระเจ้าได้ และเป็นการแสดงความรักของพระคริสต์ต่อผู้อื่นอีกด้วย ในพระธรรมมัทธิว 25:40 กล่าวว่า “แล้วพระมหากษัตริย์จะตรัสตอบว่า “เราบอกความจริงกับท่านทั้งหลายว่า ซึ่งพวกท่านได้ทำกับคนใดคนหนึ่งทีเล็กน้อยที่สุดในพี่น้องของเรา นี้ ก็เหมือนทำกับเราด้วย” ความจริงนี้ทำให้ผู้เชื่อเข้าใจว่าเมื่อผู้เชื่อทำดีแก่ผู้อื่นในโลกนี้ เหมือนได้ทำกับพระเจ้าผู้ทรงสถิตในฟ้าสวรรค์ ในภาคผนวก ก. ส่วนที่ 10 ผู้เขียนได้นำข้อพระคัมภีร์ในพระธรรมเยเรมีย์ 18:6 และกิจกรรมการสัมผัสด้วยใจอย่างใคร่ครวญเพื่อช่วยผู้เชื่อในการฝึกปฏิบัติ

4.11 การพูดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

การพูดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ คือการฝึกตัวเองที่จะไม่พูดกับผู้อื่น แต่พูดกับตัวเองผ่านทางความคิด โดยให้พระวิญญาณทรงนำ การพูดด้วยใจอย่างใคร่ครวญจะช่วยให้ผู้เชื่อมีสติปัญญาในการพูด อะไรสมควรพูด อะไรไม่สมควรพูด และเพื่อให้พระเจ้าควบคุมคำพูดทุกคำที่จะสื่อออกไปเป็นคำพูดที่เสริมสร้าง ไม่หยาบคาย ไม่ทำร้าย

ในทุกวันผู้เชื่อมีโอกาสที่จะเลือกใช้คำพูดที่เสริมสร้างและไม่เสริมสร้าง ผู้เชื่อควรพูดในสิ่งที่เสริมสร้าง จงใช้คำพูดของตนเองเพื่อจะเสริมสร้าง และหนุนใจผู้อื่น อย่างไรก็ตามสิ่งสำคัญคือการอธิษฐานขอสติปัญญาจากพระเจ้า กษัตริย์ดาวิดทรงอธิษฐานว่า “ข้าแต่พระเจ้า ขอทรงตั้งยามเฝ้าปากของข้าพระองค์ ขอรักษาประตูริมฝีปากของข้าพระองค์” (สดด.41:3) เช่นเดียวกับพระเยซู พระองค์ทรงเป็นแบบอย่างให้กับเราในการพูด ก่อนพระเยซูถูกตรึง ผู้นำศาสนาพยายามยั่วพระองค์ด้วยคำพูด (มธ. 27:41-43) แต่พระองค์ทรงตอบสนองด้วยความสุภาพ “เมื่อเขากล่าวคำหยาบคายต่อพระองค์ พระองค์ไม่ได้ทรงกล่าวตอบเขาด้วยคำหยาบคายเลย...แต่ทรงมอบเรื่องของพระองค์ไว้แก่พระเจ้าผู้ทรงพิพากษาอย่างยุติธรรม” (1 เปโตร 2:23)

คำพูดนั้นมีพลัง? เป็นได้ทั้งพลังร้ายและพลังดี คำพูดที่ไม่เสริมสร้างอาจสร้างความเศร้าหรือความโกรธได้ แต่คำพูดที่เสริมสร้างจะมีประโยชน์ และมีพลังอำนาจในทางที่ดีสามารถทำให้ใครบางคนรับรู้ได้ถึงความรักจริงใจ ฉะนั้นจงพูดความจริงด้วยความรัก และใช้คำพูดเพื่อจะเสริมสร้างกำลังใจ หนุนใจ อย่าให้คำพูดที่เสื่อมเสียหรือคำพูดที่ทำลายออกจากริมฝีปากของตนเองเลย “ลิ้น..เป็นอวัยวะเล็กๆ” (ยก. 3:5) แต่สามารถทำลายความสัมพันธ์หรือนำสันตมาสู่สถานการณ์ในที่ทำงาน คริสตจักร หรือที่บ้านได้

อำนาจของคำพูดมีมากกว่าที่คิด ผู้เขียนพระธรรมสุภาพิตได้เขียนเกี่ยวกับอำนาจของคำพูดบ่อยครั้ง ผู้เขียนกล่าวว่า “ความตาย ความเป็น อยู่ที่อำนาจของลิ้น” (สภข. 18:21) คำพูดทำให้เกิดผลดีหรือผลร้ายก็ได้ (สภข. 18:20) มีอำนาจเสริมสร้างชีวิตผ่านการหนุนใจและความซื่อตรง ชำและทำลายด้วยคำโกหกและนินทา “มีบางคน คำพูดพล่อยๆ ของเขาเหมือนดาบแทง” และ “คำกักขะเราโทสะ” แต่ “คำตบอ่อนหวานช่วยละลายความโกรธเกรี้ยวให้หายไป” (สภต. 12:18,15:1)

ผู้เชื่อจะมั่นใจได้อย่างไรว่าคำพูดของตนเองก่อให้เกิดผลดี? มีทางเดียว คือผู้เชื่อต้องหมั่นรักษาจิตใจ “จงรักษาใจของเจ้าด้วยความระวังระไวรอบด้านเพราะชีวิตเริ่มต้นออกมาจากใจ” (สภข. 4:23) และบางครั้งการไม่ตอบโต้อะไรเลยก็เป็นหนทางที่ดีที่สุดในการจัดการกับคำพูดหรือความเห็นที่หยาบคาย

มาซารุ อิมोट เป็นแพทย์แผนใหม่ชาวญี่ปุ่นที่ได้ทำการวิจัยศึกษาเกี่ยวกับผลึกของน้ำ ได้ค้นพบว่าคำพูดและสภาพแวดล้อมรอบตัวนั้นมีผลต่อการก่อตัวของผลึกน้ำ และได้เขียนหนังสือจากงานวิจัยของเขาชื่อ Hidden Messages in Water และได้ตีพิมพ์ขายทั่วโลกได้มากกว่า สี่แสนเล่ม ในการทดลองของ มาซารุ อิมोट เขาใส่ข้าวและน้ำในปริมาณเท่ากันในปีกเกอร์สามใบ โดยที่แยกทั้งสามใบให้อยู่มุมของบ้านที่แตกต่างกัน ทุกวันเป็นเวลาสามสัปดาห์เขาจะเข้าไปเก็บปีกเกอร์ทั้งสามใบใบแรกเขาพูดว่า "ขอบคุณ" และสร้างสภาพแวดล้อมด้วยคำพูดที่ดี เพลงที่ไพเราะ ใบที่สองเขาพูดว่า “เจ้าใจเงาน่า!” ผสมกับคำพูดที่ไม่เสริมสร้าง ส่วนในใบที่สามเขาไม่พูดอะไร และหันหลังให้กับมันโดยไม่สนใจมัน จากงานวิจัยพบว่า ใบแรกที่เขาพูดว่า "ขอบคุณ" ทุกวันและสร้างสภาพแวดล้อมด้วยคำพูดที่ดี เพลงที่ไพเราะ จะไม่มีเชื้อราหรือเน่าเปื่อย ใบที่สอง เขาพูดว่า “เจ้าใจเงาน่า!” ผสมกับคำพูดที่ไม่เสริมสร้างจะถูกปกคลุมด้วยเชื้อราสีดำ ส่วนในใบที่สามเขาไม่พูดอะไร และเพิกเฉยเป็นเวลาสามสัปดาห์ ดูเหมือนจะถูกปกคลุมด้วยเชื้อราสีดำเช่นกัน แต่น้อยกว่าใบที่สองที่เขาพูดว่า “เจ้าใจเงาน่า!” (Emoto M, 2004).

จากการทดลองของ มาซารุ อิมोट อาจสรุปได้ว่า คำพูด และสภาพแวดล้อมที่เสริมสร้างด้วยความรักนั้นส่งผลในทางบวกให้กับน้ำและเมล็ดข้าว ในทางกลับกันคำพูดที่ไม่เสริมสร้าง และความเฉยเมยส่งผลในทางลบให้กับน้ำและเมล็ดข้าว ซึ่งสอดคล้องกับความเป็นจริงตามพระธรรมสุภาพิต 15:4 กล่าวว่า “ลิ้นที่ปลอมโยนเป็นต้นไม้แห่งชีวิต แต่ลิ้นตลบตะแลงทำให้จิตใจแตกสลาย”

ในพระคัมภีร์ภาคพันธสัญญาใหม่ พระเยซูคริสต์ทรงสอนให้ผู้เชื่อถวายเกียรติแด่พระเจ้าในคำพูดเช่นกัน ในพระธรรมมัทธิว 12: 36-37 กล่าวว่า “ส่วนเราบอกพวกท่านว่า คำที่ไม่เป็นสาระทุกคำซึ่งมนุษย์พูดนั้น มนุษย์จะต้องรับผิดชอบถ้อยคำเหล่านั้นในวันพิพากษา เพราะว่าพวกท่านจะพันผิดหรือถูกตัดสินลงโทษก็เพราะคำพูดของท่าน” (ข้อ 36) จากความจริงนี้ทำให้ผู้เชื่อเข้าใจว่า ผู้เชื่อจะต้องรับผิดชอบทุกคำพูดในวันแห่งการพิพากษา สิ่งที่อยู่พูดแล้วไม่ระมัดระวัง อย่าคิดว่าคำพูดเหล่านั้นลอยหายไป พระคัมภีร์ได้กล่าวไว้ชัดเจนว่าจะต้องรับผิดชอบถ้อยคำเหล่านั้นในวันพิพากษา ดังนั้นขอให้พูดแต่สิ่งที่ดี ตามความตั้งใจที่ดี พระเยซูแจ้งให้ผู้เชื่อรู้ข้อเท็จจริงเหล่านี้ไม่ใช่เพื่อขู่ให้กลัว แต่ต้องการให้ผู้เชื่อรับรู้ว่ามีเกณฑ์การพิพากษาด้วยคำพูด และคำพูดจะสะท้อนว่าผู้เชื่อเป็นคนใหม่ในพระคริสต์หรือเปล่า หากไม่จัดการกับคำพูดของตนเอง ผู้เชื่ออาจต้องรับผิดชอบบางอย่างจากผลแห่งคำพูดของตนเอง เพราะคำพูดที่ไม่เสริมสร้างล้วนมีอิทธิพลในทางลบเสมอ

ถ้าไม่จัดการกับคำพูด คำพูดอาจจะเป็นผู้ทำลายสิ่งที่ดีๆ ทั้งหลาย ผู้เชื่ออาจกลายเป็นเครื่องมือของมารโดยไม่รู้ตัว เพราะการใช้คำพูดในทางทำลาย ในพระธรรมทิตัส 1:10-11 กล่าวว่า “เพราะว่ามีคนจำนวนมากที่ดื้อด้าน พูดแต่เรื่องไม่มีประโยชน์และหลอกลวง โดยเฉพาะพวกที่เข้าสู่หน้ด จำเป็นต้องให้เขาสงบปากสงบคำ เนื่องจากพวกเขาคิดว่าทั้งครัวเรือน โดยสอนสิ่งที่ไม่ควรจะสอนเพราะโลกมักได้” อ.เปาโลกล่าวว่า คนที่พูดเรื่องไม่มีประโยชน์ ต้องให้เขาสงบปากสงบคำ ถ้าไม่ควบคุมปากของตนเอง จะเป็นภัยต่อคนรอบข้าง และผู้เชื่อจะกลายเป็นเครื่องมือของมาร ฉะนั้นจงระวังอย่าพูดไร้สาระมากเกินไป ควรจะพูดเพื่อสร้างบรรยากาศคริสตจักรให้เหมือนดังคำพูดของพระเยซูคริสต์ ที่ทรงพลัง เสริมสร้าง และรักษา ผู้เชื่อทั้งหลายสามารถฝึกฝนคำพูดที่เสริมสร้างเหมือนดังคำพูดของพระเยซูคริสต์ เพราะได้รับสิทธิอำนาจ พระธรรมมัทธิว 28:18 กล่าวว่า “พระเยซูจึงเสด็จเข้ามาใกล้แล้วตรัสกับพวกเขาว่า สิทธิอำนาจทั้งหมดในสวรรค์ก็ดี ในแผ่นดินโลกก็ดีทรงมอบไว้แก่เราแล้ว” ผู้เชื่อทั้งหลายได้รับสิทธิอำนาจในการเอาชนะมาร ฉะนั้นสิ่งใดที่ถวายเกียรติแด่พระเจ้า ขอให้ผู้เชื่อฝึกฝนแม้จะฝืนธรรมชาติของตนเองบ้าง (ถ้าปกติเราเป็นคนพูดมาก) ประยูร ลิ้มหุตะ เสรณี กล่าวว่า “อยากฝึกต้องฝืน ฝืนจนกระทั่งสิ่งที่ฝืนกลายเป็นธรรมชาติของเรา” (อ้างใน A.C.T.S. Ministry, 2022)

เราทั้งหลายอาจคิดว่า การงดพูดกับผู้อื่นวันหนึ่งเพื่ออธิษฐาน และพูดคุยกับตัวเองจะง่ายกว่า การอดอาหารอธิษฐานมาก ความจริงแล้วสองสิ่งนี้มีความยากที่แตกต่างกัน ซึ่งอาจจะไม่สามารถรู้ได้เลยถ้าไม่ได้ผ่านการงดพูดหนึ่งวันเพื่ออธิษฐาน การพูดเป็นส่วนสำคัญในการสื่อสารของการเป็นมนุษย์ และเป็นของประทานจากพระเจ้า คำพูดเป็นสิ่งที่ทรงพลัง และมีความหมายเมื่อผู้เชื่อสื่อสารกับบุคคลอื่นด้วยคำพูดที่เสริมสร้าง แต่ขณะเดียวกันถ้าใช้คำพูดที่ไม่เสริมสร้างจะเป็นอาวุธที่ทรงพลังทำลายล้างได้เช่นกัน พระธรรมสุภาพิต 10:19 กล่าวว่า “พูดมากคำย่อมนำบาปได้ แต่คนที่ยับยั้งปากของตนก็เป็นคนฉลาด” นอกจากนี้ประโยชน์ของการฝึกพูดด้วยใจอย่างใคร่ครวญมีหลายอย่างด้วยกันดังนี้

1. ได้พบการตอบสนองที่แตกต่าง ความจริงผู้ฟังสามารถโต้ตอบผู้พูดด้วย มีรอยยิ้ม การพยักหน้า สายตา โดยที่ไม่มีการพูดได้ จะทำให้ผู้ฟังได้รับพระพร ได้รู้จักผู้พูดมากขึ้น และในหลายครั้ง รอยยิ้ม การพยักหน้า สายตา สามารถสื่อความหมายได้ถึง การขอบคุณ แสดงความรัก และแสดงความจริงใจ โดยที่ผู้ฟังไม่จำเป็นต้องพูด

2. ขจัดการนิทานผู้อื่น ในหลายๆ ครั้ง เราไม่จำเป็นต้องพูดเรื่องที่ไม่เกี่ยวข้องกับตนเอง หรือไม่จำเป็นต้องอธิบายเรื่องที่ไม่เป็นสาระ การนิทานมักจะเริ่มต้นจากการพูดเรื่องที่ไม่เกี่ยวข้องกับตนเอง หรือเรื่องไร้สาระ เพราะความจริงมนุษย์สามารถอยู่ได้โดยปราศจากการพูดที่ไม่เป็นสาระ และการนิทานผู้อื่น

3. เป็นผู้ฟังที่ดี ตลอดทั้งวันมีเรื่องเกิดขึ้นมากมาย และเรามักอยากจะแสดงความคิดเห็น ให้คำแนะนำ ขอบคุณ หรือเพียงแค่เล่าเรื่องตลก แต่เชื่อไหมว่าไม่จำเป็นต้องตอบสนองทุกเรื่อง เพราะเมื่อเป็นผู้ฟังที่ดี เราจะรู้สึกแปลกใจกับสิ่งที่คนอื่นพูด ซึ่งจะจำได้และจะพบว่าระหว่าง การสนทนาบางครั้งเราคิดมากเกินไปเกี่ยวกับสิ่งที่จะตอบกลับจนลืมที่จะฟังและให้ความสนใจกับบุคคล นั้นอย่างแท้จริง

4. พระเจ้าตรัสผ่านสิ่งต่างๆ มากกว่าที่ผู้เชื่อคิด บางครั้งคำอธิษฐานของผู้เชื่อไม่จำเป็นต้อง เกี่ยวข้องกับการทูลขอ แต่เป็นการสงบและการนิ่งฟังเท่านั้น ความเงียบมีพลังงานที่จะทำให้คนได้คิด ความเงียบช่วยให้จิตใจสงบลง ซึ่งเป็นสิ่งที่ควบคุมได้ยาก ในหลายครั้งความคิดขัดขวางเราจากความเป็นจริงขณะอยู่ในความเงียบ ผู้เชื่อมีเวลาให้ไตร่ตรองและปล่อยให้ตัวตนที่แท้จริงได้พูดออกมา ความเงียบช่วยทำงานในจิตใจ สภาวะของความเงียบเป็นวิธีการเข้าถึงส่วนอื่นของจิตใจ และจะนำผู้เชื่อให้ได้ยินพระสุรเสียงของพระองค์ที่แผ่วเบาแต่ชัดเจน

มีเหตุผลที่ยอดเยี่ยม และประโยชน์อีกมากมายที่ชี้ให้ผู้เชื่อเห็นว่าจำเป็นต้องฝึกปฏิบัติในการพูดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เช่นทำให้ผู้เชื่อสามารถเชื่อมต่อกับเสียงภายในจิตใจ ขจัดความอิจฉาริษยา ความกลัว ความโกรธ ความเศร้าโศก และความรู้สึกด้านลบอื่นๆ เพื่อเพิ่มความสงบสุข รับคำตอบ สำหรับคำถามเกี่ยวกับชีวิตของคุณ สร้างนิสัยที่ยั่งยืนในการหยุดคิดก่อนพูด ค้นพบสิ่งดีๆ ในทุกสิ่งที่ คุณกำลังประสบในชีวิต

อย่างไรก็ตามทุกการฝึกปฏิบัติในทางจิตวิญญาณ ผู้เชื่อจำเป็นต้องฟังหาพระวิญญาณบริสุทธิ์ เมื่อพระวิญญาณบริสุทธิ์ควบคุมผู้เชื่อ ลิ้นของผู้เชื่อสามารถทำสิ่งดีเยี่ยมได้ สามารถพูดเรื่อง ความชอบธรรม (สดด. 35:28) และความยุติธรรมของพระเจ้า (สดด. 37:30) พูดความจริง (สดด. 15:2) สำแดงความรัก (1 ยน. 3:18) และสารภาพบาปได้ (1 ยน. 1:9) ในพระธรรมสุภาพ 12:18 กล่าวถึงวิธีการใช้ลิ้นที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งว่า “ลิ้นของปราชญ์นำการรักษามาให้” ลองคิดว่า พระองค์ผู้ ทรงสร้างลิ้นของผู้เชื่อจะทรงได้รับเกียรติมากเพียงไร เมื่อพระองค์ทรงช่วยผู้เชื่อในการใช้คำพูดเพื่อ นำการรักษา ไม่ใช่การทำร้าย มาสู่ทุกคนที่พูดคุยด้วย ในภาคผนวก ก. ส่วนที่ 11 ผู้เขียนได้นำกิจกรรม การพูดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เพื่อช่วยผู้เชื่อในการฝึกการพูดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

4.12 การวาดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

การวาดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ คือการถ่ายทอดภาพวาดจากประสบการณ์การใช้เวลากับพระเจ้าด้วยมือของผู้เชื่อ เมื่อใช้เวลากับพระเจ้าผ่านการอ่านพระคัมภีร์ การอธิษฐาน การคิด การจินตนาการ และพระเจ้าตรัสบางสิ่งบางอย่าง สิ่งเหล่านี้จึงนำไปสู่การสำแดงออกมาเป็นการวาด กล่าวคือการใช้เวลากับพระเจ้าเป็นการกระทำ (Head) พระเจ้าทรงตรัสกับผู้เชื่อหรือสิ่งที่ได้รับผ่านเข้าสู่หัวใจ (Heart) และนำไปสู่การสำแดงออกโดยการวาด (Hand) ทั้งสามด้านนี้จะเชื่อมต่อกันอย่างสมดุล ซึ่งมีความสอดคล้องกับคำกล่าวของ อรพรรณ พัดทอง, (2561) กล่าวไว้ในงานวิจัยเรื่อง “*คริสต์ศาสนศาสตร์ของศิลปินคริสเตียนไทยที่ส่งผลต่อกระบวนการสร้างสรรค์งานศิลปะ*” ว่า Head Heart and Hand คือการเชื่อมโยงด้านความคิด จิตใจ และการกระทำเป็นกระบวนการเรียนรู้พื้นฐานที่เกิดขึ้นกับผู้เชื่อ กล่าวเพิ่มเติมอีกว่า Head Heart and Hand เป็นกระบวนการที่เริ่มต้นจากความคิดตระหนักรู้และเข้าใจ สัมพันธ์กับความรู้สึก และตอบสนองผ่านทางกรกระทำ

ดังนั้นสามารถกล่าวได้ว่า การวาดด้วยใจอย่างใคร่ครวญเป็นกระบวนการที่เชื่อมโยงระหว่างความคิด จิตวิญญาณ และการกระทำของผู้เชื่อที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์การใช้เวลากับพระเจ้า โดยสำแดงผ่านกระบวนการทางศิลปะ ซึ่งแต่ละคนจะมีลักษณะแตกต่างกันออกไปตามสิ่งที่ได้สัมผัสได้ เห็น ได้ยิน ในช่วงเวลาแห่งความสัมพันธ์กับพระเจ้า

ในพระธรรมปฐมกาล 1:1 ได้กล่าวว่า ” ในปฐมกาลพระเจ้าทรงเนรมิตสร้างฟ้าและแผ่นดินโลก และในพระธรรมฮีบรู 11 : 1 กล่าวว่า “ในปฐมกาล พระเจ้าทรงสร้างกัลปจักรวาลด้วยพระดำรัสของพระองค์ ดังนั้นสิ่งที่มองเห็นจึงเป็นสิ่งที่เกิดจากสิ่งที่ไม่ปรากฏให้เห็น” อัครทูตเปาโลเปิดเผยเช่นกันว่าในพระเยซู “สรรพสิ่งได้ถูกสร้างขึ้นทั้งในท้องฟ้าและที่แผ่นดินโลก สิ่งซึ่งประจักษ์แก่ตาและซึ่งไม่ประจักษ์แก่ตา...สรรพสิ่งทั้งสิ้นถูกสร้างขึ้นโดยพระองค์และเพื่อพระองค์” (คส.1:16) สรรพสิ่งทั้งปวงในโลกนี้ที่เราได้เห็น ได้สัมผัส ต่างสำแดงถึงความยิ่งใหญ่ของพระองค์ผู้ทรงพระชนม์อยู่ พระองค์ทรง “วัดฟ้าสวรรค์ด้วยคืบเดียว” (อสย.40:12) นี่แหละคือภาพวาดชิ้นที่ยิ่งใหญ่ นอกจากนี้พระเจ้าทรงเป็นพระเจ้าผู้ทรงเป็นศิลปินผู้ยิ่งใหญ่ผู้สร้างทุกสิ่ง พระองค์ยังทรงจัดระเบียบทุกอย่างให้มีระเบียบ ไม่เพียงเท่านั้นพระเจ้ายังทรงสร้างผลงานชิ้นเอก คือการทรงสร้างมนุษย์ขึ้นตามพระฉายาของพระองค์ ตามพระฉายาของพระเจ้านั้น พระองค์ทรงสร้างมนุษย์ขึ้น และทรงสร้างให้เป็นชายและหญิง (ปฐม. 1: 27) ทรงสร้างมนุษย์ให้ครอบครองร่วมกับพระองค์ คือครอบครองฝูงปลาในทะเล ฝูงนกในท้องฟ้าและฝูงสัตว์ใช้งาน ให้ปกครองแผ่นดินโลกทั้งหมด และสัตว์เลื้อยคลานทุกชนิดบนแผ่นดินทั้งหมด (ปฐม. 1: 26)

ฉะนั้นสิ่งนี้จึงเป็นสัญลักษณ์ว่าพระเจ้าผู้เป็นศิลปินผู้ยิ่งใหญ่ทรงสร้างโลก จัดระเบียบทุกอย่างในโลก และทรงให้มนุษย์ปกครองร่วมกับพระองค์ มนุษย์จึงมีส่วนในงานศิลปะของพระเจ้า ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ Deborah ว่า “เมื่อพระเจ้าทรงสร้างมนุษย์ตามพระฉายาของพระองค์ มนุษย์ได้ถูกเชื่อเชิญให้มีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์กับพระองค์ โดยการตั้งชื่อสัตว์ต่างๆ และดูแลเอาใจใส่ ปกครองสรรพสิ่งเหล่านั้น” และ Hazelton กล่าวเพิ่มเติมว่า “งานเหล่านี้เป็นหลักฐานว่าเป้าหมายของมนุษย์อีกหนึ่งอย่าง คือการเป็นผู้ช่วยพระเจ้า และการถูกสร้างตามพระฉายาในความคล้ายคลึงกับพระเจ้า คือการมีส่วนร่วมในกระบวนการสร้างสรรค์ของพระเจ้า” (อังกิน, อรพรรณ พัดทอง, 2561)

พระเจ้าผู้ทรงเป็นศิลปิน ผู้ยิ่งใหญ่สร้างทุกสิ่ง และมนุษย์เป็นผลงานศิลปะชิ้นเอกของพระเจ้า ไม่เพียงเท่านั้นมนุษย์ยังมีส่วนร่วมในกระบวนการทรงสร้างของพระเจ้า คือการได้ครอบครองร่วมกับพระองค์ นอกจากนี้พระเจ้ายังทรงให้ศิลปะเป็นสื่อกลางที่สามารถเสริมสร้างให้มนุษย์มีชีวิตที่เติบโตได้ กล่าวคือศิลปะมีส่วนทำให้เกิดการชำระให้บริสุทธิ์ (Sanctifying Art) ซึ่งสอดคล้องกับ คำกล่าวของ อรพรรณ พัดทอง, (2561) กล่าวว่า “ศิลปะมีส่วนช่วยให้เกิดกระบวนการชำระให้บริสุทธิ์ หรือเป็นสื่อกลางที่ทำให้เกิดกระบวนการชำระให้บริสุทธิ์” สื่อกลางที่ทำให้เกิดกระบวนการชำระให้บริสุทธิ์ กล่าวเพิ่มเติมอีกว่า “เป็นการเยียวยารักษาความเจ็บปวดทางด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ เป็นผลที่เกิดขึ้นจากความบาป” อรพรรณ พัดทอง, (2561, น.30)

ดังนั้นการเยียวยารักษาในกระบวนการชำระให้บริสุทธิ์จึงเกี่ยวข้องกับสภาพจิตใจที่ได้รับผลกระทบจากปัจจัยต่างๆ ในชีวิตของผู้เชื่อซึ่งผลกระทบที่เกิดจากความบาปในครอบครัว และผลกระทบที่เกิดจากการล้มลงในความบาป นำไปสู่การเกิดแผลใจ (Trauma) ในกระบวนการดังกล่าวพระเจ้าทรงใช้ศิลปะเป็นเครื่องมือในการรักษาอย่างอัศจรรย์ และเฉพาะเจาะจง ซึ่งกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างอัศจรรย์นั้นอาจกล่าวได้ว่าพระเจ้าได้ทำให้วัตถุประสงค์ของพระองค์สำเร็จผ่านทางศิลปะ (Sanctifying Art) (อรพรรณ พัดทอง, 2561) สิ่งนี้สอดคล้องกับคำพยานชีวิตของผู้เขียน พระเจ้าทรงใช้ศิลปะเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการเยียวยาบาดแผลในใจที่เกิดจากพ่อของผู้เขียน เมื่อครั้งยังเป็นเด็กอยู่คุณพ่อได้ทำร้ายครอบครัว ทำร้ายร่างกายนำไปสู่การเกิดแผลใจ (Trauma)

แม้ว่าศิลปะเป็นเพียงส่วนหนึ่งในเยียวยารักษาความเจ็บปวดทางด้านจิตใจของผู้เขียน แต่คงปฏิเสธไม่ได้ว่าศิลปะมีส่วนทำให้เกิดการชำระให้บริสุทธิ์ (Sanctifying Art) อย่างแท้จริง เพราะว่ามีคำพยานเพิ่มเติมจากการสัมภาษณ์ศิลปินคริสเตียนไทยในงานวิจัยเรื่อง “คริสต์ศาสนศาสตร์ของศิลปินคริสเตียนไทยที่ส่งผลกระทบต่อกระบวนการสร้างสรรคงานศิลปะ โดย อรพรรณ พัดทอง โดยผู้ให้สัมภาษณ์คนหนึ่งได้ให้ข้อมูลที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ส่วนตัวกับพระเจ้า ที่ศิลปะมีบทบาทสำคัญในการเยียวยารักษาทางด้านจิตใจ และจิตวิญญาณ ผู้ให้สัมภาษณ์กล่าวว่า “ช่วงเวลา

ยากลำบากที่สุดในชีวิตคือ การที่ต้องออกจากงานเนื่องจากหลายปัจจัย ปัจจัยหนึ่งที่สำคัญคือ การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน เนื่องจากโดยลักษณะนิสัยเป็นคนที่ชอบเก็บตัว และไม่ค่อยกล้าแสดงออก จึงทำให้หลายครั้งหลีกเลี่ยงการเข้าสังคมหรือปฏิสัมพันธ์กับคนหมู่มาก เมื่อออกจากงานจึงเก็บตัวอยู่เพียงลำพัง ความรู้สึกเศร้าและความรู้สึกที่ไม่ดีต่างๆ ถ้าโถมเข้ามาจนทำให้คิดฆ่าตัวตาย แต่เนื่องจากตนเองชอบใช้เวลาอยู่กับงานศิลปะ และการประดิษฐ์สิ่งของจากวัสดุต่างๆ ในช่วงเวลานั้นศิลปะได้เข้ามามีบทบาทในกระบวนการรักษาจิตใจที่ซึมเศร้า จึงได้ใช้เวลาอยู่กับการทำงานศิลปะ และในขณะที่ทำงานศิลปะนั้นได้นึกถึงเรื่องราวในพระคัมภีร์วิวรณ์ที่เปิดเผยให้เห็นถึงโลกสวรรค์ที่ไม่มีการร้องไห้คร่ำครวญ และความเจ็บปวดอีกต่อไป ทำให้มีความหวังในการดำเนินชีวิต ศิลปะและการทำงานศิลปะช่วยบรรเทาความเจ็บปวด และช่วยให้ผ่านพ้นช่วงเวลาวิกฤตครั้งนั้นมาได้” ผู้ให้สัมภาษณ์คนนี้ยังกล่าวอีกว่า “ศิลปะเป็นทางออกสำหรับช่วงเวลาที่ยาก และซึมเศร้า ในขณะที่เดียวกันความรู้สึกเหล่านั้นทำให้เกิดงานศิลปะขึ้นมามากมาย หากไม่สามารถทำงานศิลปะได้อาจทำให้รู้สึกหมดความหวังในการดำเนินชีวิตต่อไป”

จากความจริงที่ได้เห็นการทำงานของพระเจ้าผ่านกระบวนการเยียวยารักษาด้วยศิลปะผ่านชีวิตผู้เชื่อ นำให้ตระหนักว่าศิลปะเป็นของขวัญจากพระเจ้าที่ทรงประทานให้กับผู้เชื่อในการสร้างความสัมพันธ์กับพระองค์ และการเยียวยารักษาบาดแผลที่เกิดจากความบาป ซึ่งไม่ได้ถูกจำกัดเฉพาะศิลปินคริสเตียนวาดภาพเท่านั้น แต่รวมไปถึงผู้เชื่อในพระเจ้าทุกคน

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ทักษะและกระบวนการแก่ผู้เชื่อที่หลากหลายในการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ และเพื่อให้คริสตจักรสามารถนำคู่มือการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญไปใช้ในการสร้างสาวก เกิดประโยชน์กับคริสตจักรในด้านของการพัฒนาจิตวิญญาณของผู้เชื่อ ซึ่งสอดคล้องกับพันธกิจสร้างสาวกของคริสตจักร และเป็นประโยชน์กับองค์กรคริสเตียนสถาบันพระคริสตธรรม ในการเสริมสร้างบุคลากรให้มีความสัมพันธ์กับพระเจ้า

การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้เป็นการศึกษาค้นคว้าแบบประยุกต์ใช้ โดยมีการศึกษาค้นคว้าเอกสารข้อมูลและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ศึกษาประเด็นสำคัญและรูปแบบการเติบโตชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณของคริสเตียนในอดีตและปัจจุบัน นำข้อมูลมาวิเคราะห์สังเคราะห์ เพื่อจัดทำคู่มือการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญให้เหมาะสมกับบริบทคริสตจักรในประเทศไทย สามารถอภิปรายและสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. การอ่านด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Lectio Divina)
2. การรับกลิ่นด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
3. สำรวจชีวิตจิตวิญญาณและการสารภาพบาปด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
4. การคิดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
5. การเขียนด้วยใจอย่างใคร่ครวญโดยบันทึกประสบการณ์กับอิมมานูเอล
6. การเดินด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
7. การจินตนาการด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
8. การมองด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
9. การฟังด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
10. การสัมผัสด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
11. พุดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
12. การวาดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

5.2 อภิปรายผลการศึกษา

5.2.1 การใคร่ครวญภาวนานำไปสู่การเติบโตอย่างลึกในพระเจ้า

เมื่อผู้เชื่อตัดสินใจรับเชื่อพระเยซูคริสต์เป็นพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด คือการแสวงหาการครอบครองหรือสร้างความสัมพันธ์กับพระองค์ โดยผ่านการอธิษฐาน การขอบพระคุณ การอ่านพระคัมภีร์และการนมัสการ หรือที่รู้จักกันว่าเป็นการเฝ้าเดี่ยว นอกจากนั้นผู้เชื่อควรมีการใช้เวลาร่วมกันกับพี่น้องคริสเตียนทั้งในคริสตจักร และครอบครัวเพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ และเรียนรู้จักพระเจ้าผ่านชีวิตของกันและกันมากขึ้น

การนมัสการ อ่านพระคัมภีร์ อธิษฐาน สามัคคีธรรม การประกาศเป็นพยาน การรับใช้ และช่วยเหลือผู้อื่น สิ่งเหล่านี้ถูกนิยามจากกลุ่มอิวานเจลิคอลล่าคือหัวใจหลักของการสร้างวินัยในชีวิตคริสเตียน ซึ่งมีการอ้างอิงจากพระธรรมกิจการ 2:42 “เขาทั้งหลายอุทิศตัวเพื่อฟังคำสอนของบรรดาอัครทูตและร่วมสามัคคีธรรม รวมทั้งหักขนมปังและอธิษฐาน” ซึ่งเป็นการสร้างวินัยฝ่ายจิตวิญญาณที่เน้นชุมชน (*Breakthrough Men 2016 Camp Guidebook*, อ้างใน Christlike แพลตโดย สุรารักษ์ ชุณหะ)

แต่ในการศึกษาเรื่อง คู่มือการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ผู้ศึกษาได้เน้นวิธีการฝึกฝนวินัยฝ่ายจิตวิญญาณในหลายรูปแบบซึ่งแตกต่างออกไปจากที่กล่าวมาอันได้แก่

- การนิ่งสงบ (Stillness)
- การเงียบ (Silence)
- การอยู่ตามลำพัง (Solitude)
- การสำรวจตัวเอง (Reflection)
- การภาวนาพระวาจา (Bible meditation)
- การใคร่ครวญ (Contemplation)

การฝึกฝนวินัยฝ่ายจิตวิญญาณเหล่านี้จะช่วยคริสตชนให้มีใจในการละทิ้งการใช้ชีวิตแบบให้สิ่งภายนอกขับเคลื่อนไปสู่การใช้ชีวิตโดยให้ตัวตนภายในขับเคลื่อน ซึ่งจะช่วยพัฒนาความใกล้ชิดกับพระเจ้าให้ลึกซึ้ง และจะช่วยเคลื่อนผู้เชื่อจากการใช้ชีวิตอย่างตื่นเงินสู่การใช้ชีวิตอย่างลึกซึ้ง จากผิวเผินสู่การลงลึก นำไปสู่การรู้จักพระเจ้าและตัวเองดียิ่งขึ้น เพราะพระเจ้าทรงเตรียมพร้อมเสมอเพื่อให้ผู้เชื่อเติบโตลึกยิ่งขึ้นในพระองค์ (*Breakthrough Men 2016 Camp Guidebook*, อ้างใน Christlike แพลตโดย สุรารักษ์ ชุณหะ)

การเติบโตของคริสเตียนต้องมีการจัดลำดับครั้งใหญ่เกี่ยวกับลำดับความสำคัญในชีวิต โดยเปลี่ยนจากการทำให้ตัวเองพอใจเป็นการทำให้พระเจ้าพอพระทัย และเรียนรู้ที่จะเชื่อฟังพระองค์ ฤกษ์แจสำคัญในการเติบโตคือความสม่ำเสมอ และความพยายามในการ

รักษาวินัยฝ่ายจิตวิญญาณสม่ำเสมอ การสร้างวินัยฝ่ายจิตวิญญาณ เช่น การอ่านหรือ การศึกษาพระคัมภีร์ การอธิษฐาน การสามัคคีธรรม การรับใช้และการเป็นผู้รักษา การภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ สิ่งสำคัญคือผู้เชื่อไม่ควรเข้มงวดกับเรื่องวินัยฝ่ายจิตวิญญาณเกินไป เพราะเป้าหมายของวินัยฝ่ายจิตวิญญาณมีไว้เพื่อช่วยผู้เชื่อ ไม่ใช่เพื่อทรมานผู้เชื่อ ฉะนั้นผู้เชื่อจึงต้องค้นหาว่าสิ่งไหนสามารถเสริมสร้างวินัยฝ่ายจิตวิญญาณได้ในแต่ละช่วงเวลาของชีวิต แต่ไม่ว่าจะทำสิ่งเหล่านี้หนักขนาดไหน กระนั้นก็ไม่มีความเป็นไปได้ หากปราศจากฤทธิ์อำนาจของพระวิญญาณบริสุทธิ์ที่อยู่ในผู้เชื่อ พระธรรมกาลาเทีย 5:16 บอกว่าผู้เชื่อต้อง "ดำเนินชีวิตตามพระวิญญาณ"

5.2.2 บุคลิกภาพมีส่วนเกี่ยวข้องกับการใคร่ครวญภาวนาอย่างไร?

รู้จักตัวเอง

แน่นอนว่าการรู้จักตัวเอง เป็นปัจจัยสำคัญอีกปัจจัยหนึ่งที่สามารถนำผู้เชื่อให้เข้าสู่ชีวิตแห่งการใคร่ครวญภาวนาได้ดียิ่งขึ้น ตาม จอยซ์ ฮักเกตต์, (1993) กล่าวว่า "มีประโยชน์มากทีเดียว หากเราได้ว่าบุคลิกภาพของตัวเราโน้มเอียงไปในแบบไหน เพราะคุณจะได้ยินพระสุรเสียงของพระเจ้าโดยวิถีทางที่เหมาะสมกับบุคลิกภาพของคุณเอง" (จอยซ์ ฮักเกตต์. 1993, น. 199) โดยปกติทุกคนอาจจะเคยได้ยินมาว่า บุคคลมีบุคลิกภาพอยู่ 2 ประเภทคือบุคลิกภาพแบบเปิดเผย (Extroverts) และบุคลิกภาพแบบปกปิด (Introverts)

แบบที่ 1 บุคลิกภาพแบบปกปิด (Introverts)

เป็นลักษณะบุคคลที่ไม่ชอบการเข้าสังคม มีเพื่อนไม่มาก ยึดมั่นในความรู้สึกของตนเอง ไม่ชอบคบเพื่อนมาก บางขณะจะมีความรู้สึกอึดอัด หงุดหงิด ขอสบอยู่ตามลำพัง สันโดษ ชอบอ่านหนังสือ เหงา จิตใจไม่มีความมั่นคง อารมณ์หงุดหงิดหัวนโหว่งและไม่ชอบการก้าวร้าวรุนแรง

แบบที่ 2 บุคลิกภาพแบบเปิดเผย (Extroverts)

เป็นลักษณะบุคคลที่ถูกรอบงำโดยอิทธิพลจากสิ่งภายนอก มีเป้าหมายที่เป็นความจริงมาก ชอบมีประสบการณ์ด้วยตนเอง ชอบเข้าสังคม ชอบมีเพื่อนมาก ชอบพูดมากกว่าฟัง ช่างพูด จิตใจมั่นคง ราวเรียง แจ่มใส ปรับตนเองได้ค่อนข้างดี และสามารถที่จะแสดงความก้าวร้าวรุนแรงได้โดยขาดการควบคุมอารมณ์

จากบทความ *Introvert ไม่จำเป็นต้องเก็บตัว Extrovert ไม่ได้ติดการสังสรรค์* ของ Siravich Singhapon ประจำวันที่ 22 กันยายน 2021 ใน Future Trend ที่เขียนไว้อย่างน่าสนใจเกี่ยวกับบุคลิกภาพของ Introvert และ Extrovert โดยผู้เขียนได้ให้มุมมองของตัวเองว่า "คาร์ล ยุง (Carl Jung) นักจิตวิทยาคนแรกได้นำนิยามของ Introvert และ Extrovert มาใช้ในการอธิบายจิตวิทยา คาร์ลไม่ได้อธิบายรูปแบบของการเป็น Introvert

และ Extrovert จากการเชื่อมโยงกับพฤติกรรมเท่าไรนัก แต่ Introvert และ Extrovert เป็นลักษณะบุคลิกภาพทางการคิดที่คนแต่ละคนจะมี

Introvert ในทฤษฎีของคาร์ล ยุง คือคนที่คิดเข้าสู่ภายใน หรือชอบเก็บงำความคิดไว้กับตัวเอง เมื่อเขาได้เจอสิ่งใหม่ ๆ เขาไม่ได้อยากที่จะป่าวประกาศให้ผู้อื่นรู้ แต่จะขบคิดอยู่กับมัน ด้วยเหตุนี้เองที่ทำให้เราเห็นภาพของคนที่มีบุคลิกแบบ Introvert เป็นคนเงียบๆ ไม่ค่อยพูดไม่ค่อยจา แต่ความจริงแล้วพวกเขา ก็สามารถเป็นคนพูดมากได้ เพียงแต่ในกระบวนการคิด เขาชอบที่จะนำสิ่งต่างๆ เข้ามาคิดในหัวมากกว่า (Siravich Singhapon, 2021)

Extrovert ในทฤษฎีของคาร์ล ยุง ก็คือขั้วตรงกันข้ามของการเก็บความคิดไว้ข้างในเลย เพราะคนที่มีรูปแบบการคิดนี้จะชอบในการนำเสนอความคิดของตัวเองออกมา และเมื่อคนประเภทนี้พบเจอสิ่งใหม่ๆ เขาก็ชอบที่จะบอกเล่าสิ่งนั้นให้ผู้อื่นได้เห็นด้วย เราจึงมีภาพของ Extrovert เป็นคนที่กระตือรือร้น ชอบอยู่กับผู้คน กล้าแสดงออก (Siravich Singhapon, 2021)

ในทฤษฎีของคาร์ล ยุง นั้น ทั้งการเป็น Introvert และ Extrovert ต่างเชื่อมโยงกับรูปแบบการคิด มากกว่าพฤติกรรมของตัวบุคคล ว่าพวกเขาคิดและตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ รอบตัวอย่างไร

Introvert คือผู้ที่ชอบเก็บความคิดของตัวเองไว้ข้างใน

Extrovert คือผู้ที่ชอบนำเสนอความคิดของตัวเองออกมา

Siravich Singhapon, (2021) กล่าวว่า “แม้จะเป็นเช่นนั้นนิยามของ Introvert และ Extrovert ที่ผู้คนเข้าใจกันอยู่ในปัจจุบันที่เชื่อมโยงกับพฤติกรรม และความชอบในการเก็บตัว หรือชอบสังสรรค์ ซึ่งไม่ใช่เรื่องผิด เพราะด้วยรูปแบบการคิดที่ต่างกันของทั้งสองกลุ่ม ทำให้พวกเขาต่างมีแนวโน้มที่จะชอบเก็บตัว หรือชอบสังสรรค์ได้โดยธรรมชาติอยู่แล้ว”

นอกจากนี้แล้ว คาร์ล ยุง บอกอีกว่าผู้คนต่างไม่มีใครเป็น Introvert หรือ Extrovert โดยสมบูรณ์ เพียงแต่เราสามารถเอนเอียงไปทางด้านไหนมากกว่าเท่านั้น จึงเป็นเรื่องปกติในปัจจุบันที่ใครหลายคนในวันนี้จะรู้สึกว่านิยามของ Introvert หรือ Extrovert ไม่ได้ตรงกับตัวเอง คุณอาจเป็นคนเงียบที่สนุกสนานกับการได้พบปะคนใหม่ๆ หรือคุณอาจเป็นคนที่มีความมั่นใจตัวเอง ชอบแสดงผลงานของตัวเองให้คนอื่นได้เห็น แต่ความจริงแล้วทุกสิ่งที่คุณแสดงออกไปต้องผ่านการคิดไตร่ตรองมาอย่างดีแล้วทั้งนั้น (Siravich Singhapon, 2021)

ฉะนั้นจึงสรุปได้ว่าทั้ง Introvert และ Extrovert ไม่ได้มีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันมาก เพราะเราต่างไม่มีใครเป็น Introvert หรือ Extrovert โดยสมบูรณ์ เพียงแต่เราเอนเอียงไปทางด้านไหนมากกว่าเท่านั้น กล่าวคือบุคลิกภาพอาจสามารถเปลี่ยนแปลงตาม

การเติบโต ความคิด และอายุของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับบทความ *Personality changes for the better with age* ของ American Psychological Association ประจำวันเดือน กันยายน/สิงหาคม 2003 ฉบับ 34 (7) หน้า 14. พุดถึงผลการทดลองที่พบว่าเมื่อคนอายุมากขึ้น จะมีบุคลิกภาพแบบ Conscientiousness (คือคนที่มีประสิทธิภาพ มีระเบียบวินัยพึ่งพาได้) ที่สูงมากขึ้น โดยเฉพาะในช่วงอายุ 20 ปี และยังพบว่าบุคลิกภาพแบบ Agreeableness (คือคนที่นึกถึงใจคนอื่น เข้าใจคนอื่น เป็นมิตรและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น) จะเปลี่ยนแปลงมากที่สุดในช่วงอายุ 30 ปี ต่อเนื่องไปจนถึงอายุ 60 ปี และในบทความ *Can You Change Your Personality* ของ Psychology Today ในวันที่ 7 กันยายน 2015 เขียนโดย Romeo Vitelli พุดถึงงานวิจัยของนักจิตวิทยาที่มหาวิทยาลัย University of Illinois สรุปไว้ว่า คนส่วนใหญ่ไม่พอใจบุคลิกภาพของตัวเอง แต่หลายคนก็ยังไม่ตั้งใจจริงที่จะพยายามเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของตัวเอง ความจริงแล้วเราสามารถควบคุมสิ่งแวดล้อมรอบตัวเราได้ ถ้าเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมได้ เราก็อาจเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพได้เช่นกัน มิใช่ว่าคนประเภทหนึ่งจะดีกว่าอีกประเภทหนึ่ง แต่มนุษย์สามารถเรียนรู้และเติบโตขึ้นได้ เราสามารถเลือกได้ว่าจะมองบุคลิกภาพเป็นสิ่งที่ติดตัวตลอดไป หรือจะมองว่ามันเปลี่ยนแปลงได้ มันอาจจะยาก แต่ถ้าอยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง พัฒนาตัวเองอย่างมีความตั้งใจจริงสามารถเปลี่ยนแปลงได้

ความจริงนอกเหนือจากการคิดแบบ Introvert และ Extrovert แล้ว คาร์ล ยุง ได้แบ่งบุคลิกภาพของเราออกเป็น 4 มิติ ที่มี 2 ด้าน ซึ่งได้แก่ (Siravich Singhapon, 2021)

คิดเข้าไปข้างใน (Introvert) / คิดออกไปข้างนอก (Extrovert)

ใช้สิ่งที่จับต้องได้ (Sensing) / ใช้การคาดการณ (Intuition)

ใช้ความคิด (Thinking) / ใช้ความรู้สึก (Feeling)

ชอบตัดสิน (Judgement) / ชอบรับฟัง (Perception)

หากใครได้เห็นบุคลิกภาพทั้ง 4 มิติของคาร์ล ยุง นี้แล้วรู้สึกคุ้นกับมันก็ไม่ใช่ว่าเรื่องแปลก เพราะทฤษฎีบุคลิกภาพของคาร์ล ยุง ได้กลายมาเป็นรากฐานสำคัญให้กับการแบ่งบุคลิกภาพของไมเยอร์ บริกส์ (Myers-Briggs) หรือ MBTI ที่กำลังได้รับความนิยมอยู่ในปัจจุบัน

อย่างที่ได้อธิบายไปข้างต้นว่าจะมีประโยชน์มากทีเดียว หากเราได้ว่าบุคลิกภาพของตัวเองเราโน้มเอียงไปในแบบไหน เพราะคุณจะได้ยินพระสุรเสียงของพระเจ้าโดยวิธีทางที่เหมาะสมกับบุคลิกภาพของคุณเอง หรือคุณจะรู้แนวทางในการพัฒนาชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณให้เติบโตลึกซึ้ง

ผู้ที่คิดออกไปข้างนอก (Extrovert) มักได้ยินพระสุรเสียงของพระเจ้าผ่านทางการศึกษาพระคัมภีร์ คู่มือพระคัมภีร์ การวิจารณ์หลักข้อเชื่อ และจุดยืนทางศาสนศาสตร์มากกว่าทางธรรมชาติและจินตนาการ ส่วนพวกเก็บตัวมักจะได้ยินพระสุรเสียงผ่านทางใคร่ครวญพระคัมภีร์ และการอ่านพระคัมภีร์ ซ้ำๆ ด้วยความไตร่ตรอง และต้องจำไว้เสมอว่า ทั้งสองประเภทนี้แค่แตกต่างกันเท่านั้น มิใช่ว่าประเภทหนึ่งดีกว่าอีกประเภทหนึ่ง (จอยซ์ ฮักเกตต์. 1993).

มากไปกว่านั้นผู้ที่คิดออกไปข้างนอก (Extrovert) จะไม่ไวต่อความรู้สึกจะได้รับการสัมผัสใหม่ๆ จากพระเจ้าโดยเข้าร่วมกับกลุ่มที่แสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมา ในการเฝ้าดูหรือมีส่วนในการเต้นโลด ร้องรำทำเพลง และแสดงละครฝ่ายจิตวิญญาณนั้น เขาจะหมุนคลื่นไปที่พระเจ้า และในทางตรงกันข้ามผู้ที่คิดเข้าไปข้างใน (Introvert) ซึ่งไวต่ออารมณ์ความรู้สึก จะแสวงหาการทรงสถิตอยู่ด้วยของพระเจ้า ในที่ที่สงบเงียบ หรือด้วยการคิดใคร่ครวญ เดินเล่นตามป่า เขา หรือนั่งอธิษฐานข้างลำธารใสในความเงียบสงบ มิใช่ว่าแบบหนึ่งดีกว่าอีกแบบหนึ่ง แต่คนสองแบบนี้แค่แตกต่างกันเท่านั้นเอง (จอยซ์ ฮักเกตต์. 1993).

ผู้ที่คิดออกไปข้างนอก (Extrovert) มักได้ยินพระสุรเสียงจากสิ่งที่อยู่นอกตัวเขา เพราะเขาสนใจสิ่งภายนอกตัว แต่ผู้ที่คิดเข้าไปข้างใน (Introvert) จะพยายามเงี่ยหูฟังพระเจ้าโดยจดจ่ออยู่กับโลกภายใน เพราะเขามักฟังฟังโลกภายในตัวเขา มิใช่ว่าคนหนึ่งจะดีกว่าอีกคนหนึ่งแต่แค่แตกต่างกันออกไปเท่านั้นเอง

จอยซ์ ฮักเกตต์. (1993, น.200). กล่าวว่า “คำท้าทายสำหรับคนที่ใคร่อยากจะได้ยินได้ฟังพระสุรเสียงของพระเจ้า คือจงอธิษฐานเท่าที่คุณทำได้ โดยคำนึงถึงลักษณะเฉพาะตัวของคุณ แล้วพัฒนาจากจุดนี้ จากนั้นก็ขยายออกไปนอกขอบเขตที่กำหนดไว้ และลองใช้วิธีการฟังแบบอื่นๆ ที่คนประเภทอื่นนิยมชมชอบ” เราต่างมีความเป็น Introvert และ Extrovert อยู่ในตัว และรูปแบบการคิดนี้ก็เพียงเป็นส่วนหนึ่งในบุคลิกภาพเท่านั้น คำสองคำนี้เพียงอย่างเดียวจึงอาจไม่สามารถนิยามตัวตนของผู้คนได้โดยสมบูรณ์

ในพระคัมภีร์พระเจ้าเองทรงตรัสสั่งทั้งผู้ที่คิดเข้าไปข้างใน (Introvert) และคิดออกไปข้างนอก (Extrovert) ว่า “จงนิ่งเสีย และรู้เถอะว่าเราคือพระเจ้า” (สดด. 46:10) “จงนิ่งเสีย” เป็นคำสั่งจากพระเจ้าให้ผู้เชื่อสงบนิ่ง และไม่ใช่เฉพาะผู้ที่คิดเข้าไปข้างใน (Introvert) หรือคิดออกไปข้างนอก (Extrovert) แต่สำหรับผู้เชื่อทุกคน สามารถเห็นตัวอย่างได้จากพระธรรมมัทธิว 8:23-27 เมื่อเหล่าสาวกเผชิญพายุร้ายจนแทบจะรักษาเรือเอาไว้ไม่อยู่ พระเยซูทรงบรรทมหนุนหมอนหลับอยู่ที่ท้ายเรือ แสดงให้เห็นความหนักแน่นมั่นคงของพระเยซู แม้ท่ามกลางพายุ พระองค์ก็ไม่ทรงตื่นตระหนก นี่คือนิยามอย่างแท้จริงของคำว่า จงนิ่งเสีย Philip Yancey กล่าวไว้ในมานาประจำวัน ประจำวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2016

เรื่อง จงฟังเสีย ว่า“ผมเห็นพระบัญชาสองข้อที่มีความสำคัญเท่ากัน ข้อแรก เราต้องนั่ง ซึ่งเป็นสิ่งที่ชีวิตสมัยใหม่ไม่อำนวย ในโลกที่สับสนวุ่นวาย การนั่งสงบเพียงชั่วครู่ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นได้โดยง่าย และการนั่งสงบจะเตรียมเราสำหรับพระบัญชาข้อที่สอง “รู้เถอะว่า เราคือพระเจ้า เราเป็นที่ยกย่องท่ามกลางประชาชาติ เราเป็นที่ยกย่องในแผ่นดินโลก” ท่ามกลางโลกที่มีแต่จะกดพระเจ้าให้ต่ำลงแทนที่จะยกย่องพระองค์ เราจะหาเวลาและให้พระองค์เสริมสร้างชีวิตภายในของเราได้อย่างไร”

พระเจ้าทรงสั่งให้ผู้เชื่อฟัง มีข้อพระคัมภีร์หลายตอนที่พระเจ้าสั่งกับประชากรของพระองค์โดยตรงและมีหลายตอนที่พระเจ้าทรงสั่งผู้พระวจนะให้ไปประกาศต่อไปยังประชากรของพระองค์ เช่นพระบัญชาที่สั่งให้ฟังพระองค์นั้นมีปรากฏในหนังสืออิสยาห์ไม่ขาดระยะ เช่น “ขอคำปรึกษาของเรา” (อสย. 30:2) “จงฟังซิ” (อสย. 44:1) “จงฟังข้อนี้เถิด” (อสย. 51:21) “จงเอาใจใส่ฟังเรา”(อสย. 55:2) “เอียงหูของเจ้า และมาหาเรา จง ฟัง...” (อสย. 55:3) เยเรมีย์ยกเรื่องนี้มาพูดเช่นกัน: “บรรดาคนยูดาห์ทั้งปวงผู้เข้ามา ในประตูกำแพงนี้เพื่อจะนมัสการพระเจ้า จงฟังพระวจนะพระเจ้า” (ยรม.7.2) และเอเสเคียลออกคำสั่งให้ฟังพระเจ้าเช่นกัน: “จงเผยพระวจนะ ต่อกระดูกเหล่านี้ และกล่าวแก่มันว่า "กระดูกแห้งเอ๋ย จงฟังพระวจนะ ของพระเจ้า!" (อสค. 37:4) (จอยซ์ ฮักเกตต์. 1993).

หนังสือวิวรณ์บทแรกๆมีคำสั่งในทำนองนี้ราวเหมือนเสียงกลองที่เดียว: ใครมีหูก็ให้ฟัง ข้อความซึ่งพระวิญญาณตรัสไว้ (วว.2:7), ใครมีหูก็ให้ฟังข้อความซึ่งพระวิญญาณตรัสไว้ (วว. 2:11) , ใครมีหูก็ให้ฟังข้อความซึ่งพระวิญญาณได้ตรัสไว้ (วว. 2:17), ใครมีหูก็ให้ฟังข้อความซึ่งพระวิญญาณได้ตรัสไว้ (วว. 2:29) , ใครมีหูก็ให้ฟังข้อความซึ่งพระวิญญาณได้ตรัสไว้ (วว. 3:6)

ในพระธรรมมัทธิว 17:5 พระเจ้าทรงสั่งให้ผู้เชื่อฟัง (เชื่อฟัง) พระเยซูคริสต์ พระเจ้าไม่ได้ตรัสว่า ท่านผู้นี้เป็นบุตรที่รักของเราจนพูดคุยกับพระองค์เถิด แต่พระเจ้าตรัสว่า ท่านผู้นี้เป็นบุตรที่รักของเรา จงฟัง (เชื่อฟัง) เขาเถิด ถ้าเราดูภาษาดั้งเดิม จะใช้คำว่า akouete autou แปลว่า Listen to him จะตรงกับความหมายว่า ฟังเขาเถิด นี่เป็นคำสั่งของพระเจ้าที่ให้เราทั้งหลายที่เป็นผู้เชื่อ “ฟังพระเยซูคริสต์” ไม่เพียงเท่านั้นยังมีเหตุการณ์ในพระคัมภีร์อีกหลายตอน เช่น เมื่อย้อนกลับไปหลายศตวรรษที่แล้ว เกิดขึ้นกับเด็กหนุ่มที่มีชื่อว่า ซามูเอล มีเสียงเรียกเขาถึง 4 ครั้ง ในขณะที่ซามูเอลนอนอยู่ในพระนิเวศของพระเจ้า พระเจ้าทรงได้เรียกซามูเอล และซามูเอลก็ทูลตอบว่า ข้าพเจ้าอยู่ที่นี่ เขาจึงวิ่งไปหาเอลีว่า ข้าพเจ้าอยู่ที่นี่ ด้วยท่านร้องเรียกข้าพเจ้า แต่เอลีตอบว่าไม่ได้ ซามูเอลก็กลับไปนอนอีก และก็มีเสียงเรียกซามูเอลอีกเป็นครั้งที่สอง ซามูเอลก็วิ่งไปหาเอลีและถามว่า ท่านเรียกข้าพเจ้าหรือ เอลีก็ตอบว่า ไม่ได้เรียก ซามูเอลกลับไปนอนฝ่ายซามูเอลยังไม่เคยรู้จักพระเจ้า

เพราะพระเจ้ายังไม่เคยสำแดงให้ซาอูล และเสียงเรียกนั้นเป็นเสียงเรียกครั้งที่สาม ซาอูลก็ลุกขึ้นวิ่งไปหาเอลีอีก ถามว่าท่านเรียกข้าพเจ้าหรือ? เอลีตอบว่าไม่ได้เรียก และเอลีก็รู้ว่าพระเจ้าทรงเรียกซาอูล เพราะฉะนั้นเอลีจึงจึงพูดกับซาอูลว่า จงไปนอนเสียเถิดถ้าพระองค์ทรงเรียกเจ้า เจ้าจงทูลว่า พระเจ้าเจ้าข้า ขอพระองค์ตรัสเถิด เพราะผู้รับใช้พระองค์คอยฟังอยู่ ซาอูลจึงไปนอนในที่ของตน และพระเจ้าเรียกซาอูลเป็นครั้งที่สี่ ซาอูลจึงตอบ พระเจ้าตามคำแนะนำของเอลี และพระเจ้ายกให้ซาอูลรับรู้ว่าเรื่องที่พระเจ้าจะทำ (1ซมอ.3.1-15) (จอยซ์ ฮักเกตต์. 1993).

รู้จักพระเจ้า

ผู้เชื่อต้องรู้จักพระเจ้า พระเยซูมีวิธีการล้ำเลิศที่จะสำแดงพระองค์กับเหล่าสาวกซึ่งมีบุคลิกภาพและภูมิหลังแตกต่างกันออกไปหลากหลายอย่าง

ให้พิจารณาดูการทรงสำแดงพระองค์หลังจากฟื้นคืนพระชนม์ ใหม่ๆ เข้าตรู่ของวันอีสเตอร์แรกนั้น พระเยซูทรงสำแดงตัวกับมารีย์ มักดาลา ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มใคร่ครวญหรือเป็นคนเก็บตัว ขณะที่มารีย์รำไห่ ด้วยความโศกเศร้าหน้าอุโมงค์ที่ว่างเปล่า นั้น พระเยซูทรงปรากฏตัวให้เธอ เห็นและให้ในสิ่งซึ่งหัวใจเธอปรารถนาเป็นที่สุด นั่นคือการเพ่งมององค์ พระผู้เป็นเจ้าของเธอซึ่งเธอเทิดทูนบูชาเป็นเวลานานแบบสบายๆไม่รีบร้อนใน โอกาสพิเศษที่เธอจะได้สัมผัสอยู่กับคำตรัสที่เปี่ยมล้นด้วยความรักของพระองค์ ขณะพระองค์ตรัสเรียกชื่อเธอเอง “มารีย์”

ต่อไปให้เราพิจารณาดูสาวกสองคนที่เดินทางจากเยรูซาเล็มไป เอมมาอูส เขาทั้งสองอาจจัดอยู่ในประเภทคนเปิดเผยผู้ชอบใช้สมอง ขณะพระเยซูเข้าประชิดตัวพวกเขาผู้กำลังเศร้าเสียใจอยู่ วิธีเริ่มของพระองค์แตกต่างกับครั้งที่ปรากฏกับมารีย์ราวฟ้ากับดิน พระองค์มิได้เข้าถึงตัวพวกเขาโดยทางอารมณ์ แต่โดยทางความคิด นึกพระองค์ทรงอธิบายพระวจนะ เปิดตาใจของพวกเขา และเตือนที่พวกเขาไม่รู้จักใช้ความคิดในที่สุดพวกเขาก็ได้ยินพระสุรเสียงของพระองค์ขณะมาถึงที่หมาย พระเยซู ทรงใช้ถ้อยคำภาษาที่เขาสองคนเข้าใจเพื่อตอบสนองความต้องการของเขา

สำหรับเปโตร เนื่องจากเขาจัดอยู่ในประเภทคนเปิดเผยที่มักแสดงปฏิกิริยาตอบสนองแบบฉับพลันทันทีแทนที่จะคิดไตร่ตรองให้รอบคอบก่อน พระเยซูจึงใช้การอัศจรรย์กับเขา หลังจากเปโตรตกปลามาทั้งคืนโดยไม่ได้ ปลาสักตัวเดียว พระเยซูทรงชี้ให้เขาเห็นปลาฝูงใหญ่ที่เขาซ่อนอยู่ตรงไหน แต่แค่นั้นยังไม่พอพระเยซูทรงจูงมือเปโตรผู้เศร้าเสียใจไปยังมุมหนึ่งตามลำพัง เงียบและสงบ แล้วแต่งตั้งเขาใหม่อีกครั้งหนึ่ง ทรงใช้คำพูดที่ทำให้เปโตรมั่นอกมั่นใจและ แน่ใจว่าพระองค์ทรงให้อภัยในการทรยศของเขาแล้ว

เหล่านี้จึงเป็นเหตุผลว่าการนั่งสงบเพื่ออธิษฐานใคร่ครวญภาวนาไม่ได้เหมาะสมสำหรับผู้ที่บุคลิกภาพอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น แต่สำหรับผู้เชื่อทุกคน เพราะเป็นคำสั่งจากพระเจ้าให้เชื่อ ให้ผู้เชื่อที่นั่งสงบสำหรับผู้ที่ดีออกไปข้างนอก (Extrovert) อาจจะยากหน่อย แต่อย่าลืมว่าเราอาจเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพได้ด้วยการควบคุมสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา มิใช่ว่าคนประเภทหนึ่งจะดีกว่าอีกประเภทหนึ่ง แต่มนุษย์สามารถเรียนรู้และเติบโตขึ้นได้ สามารถเลือกได้ว่ามองบุคลิกภาพเป็นสิ่งที่ติดตัวตลอดไป หรือจะมองว่ามันเปลี่ยนแปลงได้ มันอาจจะยาก แต่ถ้าอยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง พัฒนาตัวเองอย่างมีความตั้งใจจริงสามารถเปลี่ยนแปลงได้ แม้ว่ามนุษย์จะมีบุคลิกภาพ และความต้องการที่แตกต่างกันออกไป แต่อย่างหนึ่งที่เหมือนกันคือ ทุกคนได้พบพระพักตร์พระเจ้าผู้ทรงพระชนม์อยู่ แม้ว่าในบางครั้งเหมาะสมกับบุคลิกภาพของตนเอง แต่บางครั้งผู้เชื่อจำเป็นต้องเรียนรู้และเติบโตกับวิธีการของพระเจ้าที่เขาเองอาจไม่คุ้นชิน

จากข้อมูลของการใคร่ครวญภาวนานำไปสู่การเติบโตอย่างลึกในพระเจ้า และบุคลิกภาพมีส่วนเกี่ยวข้องกับการใคร่ครวญภาวนาอย่างไร? ทั้งสองประเด็นแสดงให้เห็นความสำคัญของวิธีการเชื่อมต่อกับพระเจ้า และการสื่อสารกับพระองค์ผ่านการใคร่ครวญภาวนา หรือการนั่งสงบเพื่อฟังเสียงของพระเจ้า ดังนั้นกิจกรรมต่างๆ ที่ข้าพเจ้าได้ศึกษาและประกอบอยู่ในงานวิจัยฉบับนี้ จะมีส่วนช่วยให้ผู้เชื่อได้เชื่อมต่อกับพระเจ้าในกิจกรรมที่หลากหลาย สามารถสร้างสิ่งแวดล้อมรอบตัวเพื่อจะเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพในทางที่ดีขึ้น เข้าใจตัวเอง เข้าใจผู้อื่น และสามารถเรียนรู้ เติบโตกับพระเจ้าได้แม้ในสถานการณ์ที่ตนเองไม่ประสงค์

5.3 ข้อเสนอแนะต่อผู้เชื่อ

พระเยซูคริสต์ผู้ทรงพระชนม์อยู่ และยังคงกระหายที่จะติดต่อสื่อสารกับผู้เชื่อผ่านทางพระวจนะ คนของพระองค์ สถานการณ์รอบข้าง ธรรมชาติรอบตัว และวิธีการอื่นๆ ที่พระเจ้าผู้มีความคิดสร้างสรรค์เท่านั้นจะสรรหามาใช้ ปัจจุบันมีผู้เชื่อจำนวนมากกระหายอยากพบพระพักตร์พระเจ้าในวิถีทางที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น และกระหายอยากเติบโตลึกซึ้ง ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญเล่มนี้ จะเป็นสะพานเชื่อมโยงพระเจ้าที่เป็นผู้สื่อสารกับผู้เชื่อที่เป็นผู้กระหายหาพระองค์ในความสงบจะสามารถนั่งฟัง และได้พบเจอกับพระเจ้าในความรักพระองค์

Lectio Divina (การอ่านด้วยใจอย่างใคร่ครวญ) การรับกลืนด้วยใจอย่างใคร่ครวญ สำนวณชีวิตจิตวิญญาณและการสารภาพบาปด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การคิดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การเขียนด้วยใจอย่างใคร่ครวญโดยการบันทึกประสบการณ์กับอิมมานูเอล การเดินด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การจินตนาการด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การมองด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การฟังด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

การสัมผัสด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การพูดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การวาดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ อาจหนุนนำให้เติบโตลึกในพระเจ้า แต่ไม่มีได้หมายความว่าทุกอย่างที่กล่าวมานี้จะเป็นประโยชน์อย่างเหลือล้นต่อทุกคน ฉะนั้นสามารถเลือกฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญให้เหมาะสมตนเอง และเท่าที่ทำได้ มิใช่เท่าที่ทำได้

ไม่มีผู้เชื่อคนไหนที่สามารถจะนำวิธีการเหล่านี้ทั้งหมดมาประยุกต์ใช้ในการเติบโตลึกกับพระเจ้าตลอดเวลาได้ บางวิธีอาจจะช่วยหรือหนุนใจบางคนในวาระต่างกัน แต่ให้ลองนำไปปฏิบัติดูว่าวิธีไหนเหมาะกับตนเอง วิธีไหนช่วยให้เติบโตกับพระเจ้า และขอให้ใช้วิธีนั้นในการใช้เวลากับพระเจ้าในครั้งต่อไป และทำจนกว่าจะเป็นชีวิตจิตใจ คุณแม่ลูกอ่อนนอนยากได้วันเจียบๆ สักวันหนึ่ง แต่ด้วยภาระหน้าที่ของความเป็นแม่อาจไม่มีทางเป็นไปได้ คุณแม่สามารถเลือกวิธีที่เหมาะสมกับสถานการณ์ชีวิตได้ เช่น การมองด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ครอบครัวที่อยู่รวมกันในบ้านแคบ ไม่ควรนึกหวังจะให้มียี่ห้ออิฐฐานที่บ้าน สามารถเลือกวิธีที่เหมาะสมกับสถานการณ์ครอบครัวได้ เช่น Lectio Divina กลุ่ม (การอ่านด้วยใจอย่างใคร่ครวญโดยมีผู้นำกลุ่ม) ผู้ที่อยู่กลางใจเมืองไม่ได้มีโอกาสรับสัญญาณของพระเจ้าจากธรรมชาติได้บ่อยนัก สามารถเลือกวิธีที่เหมาะสมกับสถานที่ได้ เช่น การเขียนด้วยใจอย่างใคร่ครวญโดยการบันทึกประสบการณ์กับอิมมานูเอล

5.2.1 วินัยฝ่ายจิตวิญญาณ

วินัยฝ่ายจิตวิญญาณเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ผู้เชื่อที่เอาจริงเอาจังในการใคร่ครวญภาวนากำลังเดินบนเส้นทางที่เต็มไปด้วยความประหลาดมหัศจรรย์ เสมือนเป็นการผจญภัย จอยซ์ ฮักเกตต์. (1993) กล่าวว่า การมีวินัยฝ่ายจิตวิญญาณ “เป็นเส้นทางขึ้นภูเขา ซึ่งต้องออกแรงตรากตรำทำงานหนัก ถ้ามีวินัยคุณสามารถจะสวนเก้าอี้สักตัวหนึ่งไว้ที่มุมหนึ่งให้เป็นเก้าอี้แห่งการอธิษฐานได้ ถ้ามีวินัยคุณสามารถเจียดเวลาทำนาที่ไวให้พระเจ้าในแต่ละวันได้ ถ้ามีวินัยคุณสามารถเรียนรู้ที่จะประสานคำอธิษฐานเข้าไปในกิจวัตรประจำวันได้ ถ้ามีวินัยคุณสามารถถืออดอาหารและจัดหาวันเจียบสงบได้ หากปราศจากเสียซึ่งวินัยแล้ว คุณก็ไม่อาจเรียนรู้ที่จะนั่งฟังพระเจ้าได้เลย นี่คือเหตุผลหนึ่งที่เราต้องการซึ่งกันและกัน” (จอยซ์ ฮักเกตต์. 1993, น.201)

พระเจ้ากระหายจะสื่อสารกับผู้เชื่อยิ่งกว่าที่ผู้เชื่ออยากจะฟังพระองค์หลายเท่า นักหวังว่าความจริงนี้จะผลักดันให้คุณรีบรุดไปข้างหน้าบนเส้นทางของการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

5.4 ข้อเสนอแนะต่อคริสตจักร

ปัจจุบันการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการเติบโตกับพระเจ้า จึงเป็นเรื่องที่ผู้นำคริสตจักร หรือผู้ที่มีส่วนในคริสตจักรควรหันมาให้ความสนใจมากขึ้น โดยเฉพาะการจัดกิจกรรมเพื่อให้ทุกคนในคริสตจักรเข้าใจการภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญและสามารถนำไปใช้ได้ กล่าวคือเมื่อคริสตจักรมีการจัดค่าย หรือกิจกรรมอื่นๆ ที่สามารถสอดแทรกชีวิตจิตวิญญาณ คริสตจักรควรนำเรื่องการภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญมาสอน เพื่อให้สมาชิกมีเครื่องมืออื่นๆ ในการสร้างความสัมพันธ์กับพระเจ้า ทั้งนี้เพราะว่าการใคร่ครวญภาวนาสามารถเป็นกระบวนการที่ค่อยๆ เปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้เชื่อให้สามารถเอาชนะการทดลองในด้านจิตใจ อารมณ์ ภายในตนเอง เข้าใจผู้อื่น และสรรพสิ่งต่างๆ กรณีตัวอย่างชีวิตของพระเยซูคริสต์ถึงแม้ว่าพระองค์ต้องอดอาหารถึงสี่สิบวันร่างกายอ่อนกำลัง แต่จิตวิญญาณของพระองค์เข้มแข็งจากการที่พระองค์ได้แสวงหาพระเจ้า และใคร่ครวญภาวนาถึงพระวาระของพระเจ้า และพระองค์ใช้พระวาระเพียงไม่กี่คำเป็นเครื่องมืออาวุธที่ทรงพลังในการปะทะกับศัตรูของพระองค์

5.5 ข้อเสนอแนะต่อผู้นำไปใช้

สำหรับผู้นำคู่มือการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญฉบับนี้ไปใช้ประกอบการพัฒนาชีวิตจิตวิญญาณของตนเองหรือนำไปสอนในคริสตจักร องค์กรคริสเตียน จำเป็นต้องทำความเข้าใจควบคู่ไปกับงานวิจัยในบทที่ 4 ทั้งนี้เพราะในบทที่ 4 จะสร้างความเข้าใจให้กับผู้นำไปใช้เกี่ยวกับกิจกรรมฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญมีวัตถุประสงค์เพื่ออะไร มีส่วนช่วยให้ผู้เชื่อเติบโต เช่นไร เช่น เมื่อเลือก Lectio Divina (การอ่านด้วยใจอย่างใคร่ครวญ) นำไปสอนหรือไปฝึกปฏิบัติ ต้องอ่านทำความเข้าใจในบทที่ 4 เรื่อง Lectio Divina การอ่านด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้นำไปใช้มีความเข้าใจวัตถุประสงค์ตรงตามเป้าหมายของผู้เขียน

5.6 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้เป็นการศึกษาค้นคว้าแบบประยุกต์ใช้ โดยเริ่มต้นจากการศึกษาค้นคว้าเอกสารข้อมูลเกี่ยวข้อง งานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากแหล่งข้อมูลต่างๆ เช่น จากพระคริสตธรรมคัมภีร์ จากหนังสือ และอินเทอร์เน็ต หลังจากนั้นทำการวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาเพื่อทำการคัดเลือกการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญให้เหมาะสมกับบริบทคริสตจักรในประเทศไทยมา 12 อย่าง ประกอบไปด้วย Lectio Divina (การอ่านด้วยใจอย่างใคร่ครวญ) การรับกลิ่นด้วยใจอย่างใคร่ครวญ สรรวงชีวิตจิตวิญญาณและการสารภาพบาปด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การคิดด้วยใจอย่าง

ใคร่ครวญ การเขียนด้วยใจอย่างใคร่ครวญโดยการบันทึกประสบการณ์กับอิมมานูเอล การเดินด้วยใจ
อย่างใคร่ครวญ การจินตนาการด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การมองด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การฟังด้วยใจ
อย่างใคร่ครวญ การสัมผัสด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การพูดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การวาดด้วยใจอย่าง
ใคร่ครวญ เพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้างทักษะและกระบวนการแก่ผู้เชื่อที่หลากหลายในการฝึก
ปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ และเพื่อให้คริสตจักรสามารถนำคู่มือการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจ
อย่างใคร่ครวญไปใช้ในการสร้างสาวก การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้ได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร
วรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเท่านั้น ยังไม่มีการประเมินผล

บรรณานุกรม

- คณะผู้เชี่ยวชาญของสำนักพิมพ์ไลออนส์. (1994). เจาะโลกพระคัมภีร์ 1. แปลโดย เฮเลน ยังก์. กรุงเทพมหานคร: กนกบรรณสาร.
- คาลอส บุญสุภา. (2564). ความทุกข์จากการพยายามเปรียบเทียบกับผู้อื่น. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก <https://sircr.blogspot.com/2021/07/social-comparison-bias.html>.
- จอยซ์ ฮักเกตต์. (1993). ฟีกฟังพระสุรเสียง. แปลโดย เอเลน ยังก์. แปลจาก LISTENING TO GOD. กรุงเทพฯ: กนกบรรณสาร.
- จอย ดอร์สัน. (2013). ผจญภัยไปกับเสียงของพระเจ้า. แปลโดย ตรูจิตต์ นีเดอเรอร์. แปลจาก Forever Ruined For the Ordinary. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แม่น้ำ.
- จักรพันธ์ ชูเกียรติวงศ์กุล. (2011). สืบค้นเมื่อ 31 ธันวาคม 2564. เด็นอิชฐาน. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก <https://mahapawnchurch.wordpress.com/2011/11/26/>.
- จิรภรณ์ อังวิทยาธร. สืบค้นเมื่อ 18 มกราคม 2565. การเดินเพื่อสุขภาพ. โดย ภาควิชาเภสัชเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/445>.
- ฉัตรแก้ว สุทธิพิทักษ์. (2535). ผลการฝึกการผ่อนคลายต่อความวิตกกังวลในผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกที่ได้รับรังสีรักษา วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชม สุคันธรัตน์. (2014). ประโยชน์การฝึกสมาธิ ความสามารถของสมาธิ (การเดินจงกรมมีผลดีอย่างไร). [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก <https://www.silpathai.net/>.
- เซอร์จีโอ สคัทตากินี. (2004). สิบสองหลุมพรางบนเส้นทางชีวิต. แปลโดย ตรูจิตต์ นีเดอเรอร์. แปลจาก The Twelve Transgressions. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แม่น้ำ.

ธิญาภรณ์ วรรณศิริกุล. สืบค้นเมื่อ 31 ธันวาคม 2564. 5 ภาษารักที่พระเยซูแสดงออกต่อเรา. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก <https://www.choojaiproject.org/2017/02/5-love-languages-of-jesus/>.

ประสิทธิ์ แซ่ตั้ง. 29 กันยายน 2554. พลังจากการใคร่ครวญภาวนาพระวาระของพระเจ้า. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก http://prasitemmaus.blogspot.com/2011/09/blog-post_28.html

ประจักษ์ บุญเผ่า. (2545). ความเจ็บ ความสันโดษ ในการเพ่งพินิจภาวนากับชีวิตคริสตชน. (สารนิพนธ์ปริญญาตรี, วิทยาลัยแสงธรรม).

ปกรณ ปรียากร. (2538). ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาในการบริหารการพัฒนา. กรุงเทพฯ: สามเจริญพานิช.

ฟิลิป ดี แวงซี. (2010). พระคุณที่ฉันไม่รู้จัก. แปลโดย องค์การอมตธรรม. แปลจาก What's So Amazing About Grace ?. กรุงเทพฯ: องค์การอมตธรรม.

ยีน ภู่วรรณ. สืบค้นเมื่อ 28 ธันวาคม 2564. พัฒนาการเรียนรู้ด้วยจินตนาการ. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก <https://learningdq-dc.ku.ac.th/course/?c=4&l=2>.

ราฟาเอล แซง. สืบค้นเมื่อ 3 ธันวาคม 2564. วิธีในการเสริมสร้างมิตรภาพกับพระเจ้า. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก <https://mustardseed.community/eight-ways-to-build-friendship-with-god/>.

ริค วอร์เรน. (2013). เราอยู่บนโลกนี้เพื่ออะไร (ชีวิตที่เคลื่อนไปด้วยวัตถุประสงค์ฉบับปรับปรุงใหม่). แปลโดย สถาบันคริสเตียนศึกษาและพัฒนาคริสตจักร. แปลจาก The Purpose Driven. กรุงเทพฯ: สถาบันคริสเตียนศึกษาและพัฒนาคริสตจักร.

วอเรน ดับบลิว. วีเออร์สปี. (1997). ฟัง! พระเยซูกำลังอธิษฐาน. แปลโดย วรลักษณ์ ชุมสวย ณ อยุธยา. กรุงเทพฯ : คริสเตียนศึกษา แบ็บติสต์.

วอร์เรน ดับเบิลยู. วีเออร์สปี. (2002). การดำเนินชีวิตคริสเตียนที่สร้างสรรค์. แปลจาก Creative Christian Living. แปลโดย ภัทรียา กาญจนมุกดา. กรุงเทพฯ: กนกบรรณสาร.

ศุภิสรา เจริญศรีศิลป์ . สืบค้นเมื่อ 3 ธันวาคม 2564. 5 วิธี ลงลึกในความสัมพันธ์กับพระเจ้า. [เว็บไซต์บล็อก]. สืบค้นจาก <https://mustardseed.community/5-ways-to-deepen-your-relationship-with-god/>.

สาธัญญ์ บุญยเกียรติ. (2017). คริสต์ศาสนศาสตร์ใกล้ตัว: มุมมองใหม่. กรุงเทพฯ: กนกบรรณสาร.

สมชัย พิทยาพงศ์พร. (2558). พัฒนาการวิถีชีวิตจิตคริสตชน. กรุงเทพฯ: ปิตินานิช.

สกุณี เกรียงชัยพร. (2019). จิตวิญญาณศึกษา: ศาสตร์สร้างชีวิตภายในสู่การรับใช้ภายนอก. สาธัญญ์ บุญยเกียรติ. สร้างผู้รับใช้: 130 ปี วิทยาลัยพระคริสตธรรมแมคคิลวารี่. (173). เชียงใหม่: พิมพ์ดีการพิมพ์.

สติฟ เทย์เลอร์. สืบค้นเมื่อ 12 ธันวาคม 2564. การฟังเสียงพระเจ้าและการใคร่ครวญพระวจนะ. [เว็บไซต์บล็อก]. สืบค้นจาก <http://www.bbsthai.org/stevebbs/listening.pdf>.

สมาคมพระคริสตธรรมคัมภีร์, (1998). พระคริสตธรรมคัมภีร์, ฉบับปี 1971. กรุงเทพฯ : สมาคมพระคริสตธรรมไทย.

สมาคมพระคริสตธรรมคัมภีร์, (2016). พระคริสตธรรมคัมภีร์, ฉบับปี 2011. กรุงเทพฯ : สมาคมพระคริสตธรรมไทย.

สันติ ยอเปย. (2547). การฟื้นฟูชีวิตจิตคริสตชนโดยการภาวนา. (สารนิพนธ์ปริญญาตรี, วิทยาลัยแสงธรรม).

สมชัย พิทยาพงศ์พร. (2547). เทววิทยาการพัฒนาชีวิตจิต 2. วิทยาลัยแสงธรรม.

สำนักงานวัดป่าเจริญราช. สืบค้นเมื่อ 18 มกราคม 2565. การเดินจงกรม. [เว็บไซต์บล็อก]. สืบค้นจาก <http://www.watpacharoenrat.org/vipassana2.php>.

อารมณฺ์ พูลโภคผล. สืบค้นเมื่อ 13 มกราคม 2565. LECTIO DIVINA เล็กซีโอ ดีวีนา. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก. <https://arompoolpokpol.blogspot.com/2011/08/lectio-divina.html>.

อรพรรณ พัตทอง. (2561). คริสต์ศาสนศาสตร์ของศิลปินคริสเตียนไทยที่ส่งผลต่อกระบวนการสร้างสรรค์งานศิลปะ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยพายัพ).

เอ็ดมันด์ ซาน. (2020). เติบโตลึกในพระเจ้า ผสมผสานศาสนศาสตร์และการอธิษฐาน. แปลโดย สุธิดา เวสต์วูด. แปลจาก GROWING DEEP IN GOD. กรุงเทพฯ: องค์การกนกบรรณสาร.

เคนเน็ธ สก็อตต์ ลาทัวเรีท์. (2008). แปลโดย ธนาภรณ์ ธรรมสุจริตกุลและสิธยา คูหาเสนห์. แปลจาก A History of Christianity. ประวัติศาสตร์ศาสนาคริสต์ เล่ม 2. กรุงเทพฯ: พระคริสตธรรมกรุงเทพBBS.

เจ. ออสวอลด์ แชนเดอร์ส. (2016). ผู้นำฝ่ายจิตวิญญาณโดย. กรุงเทพมหานคร: กนกบรรณสาร.

เอลเมอร์ แอล ทาวนส์. (1999). พระนามของพระเจ้า. กรุงเทพฯ: คริสเตียนศึกษาแบ็บติสต์.

เอมอร กฤษณะรังสรรค์. สืบค้นเมื่อ 28 ธันวาคม 2564. รูปแบบการคิด (Cognitive Style) และรูปแบบการเรียนรู้ (Learning Style). [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก https://www.novabizz.com/NovaAce/Learning/Cognitive_Style.htm.

แผนการสอนอัครสังฆมณฑลกรุงเทพฯ. (2542). คำสอนพระศาสนจักรคาทอลิก ภาค 4 การภาวนาของคริสตจักร. แปลจาก Catechism of the Catholic Church. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อัสสัมชัญ.

แกรี่ แซปแมน. (2021). ภาษารักสำหรับวัยรุ่น. แปลโดย ชาติชาย จารูวาที. แปลจาก The 5 Love Languages of Teenagers. กรุงเทพฯ: กนกบรรณสาร.

โรเบิร์ต นิซิโมโตะ. (1996). ประวัติเพนเทคอสและแคริสเมติกในประเทศไทย ค.ศ.1946-1996. กรุงเทพฯ: ประชุมทองการพิมพ์.

A.C.T.S. Ministry. สืบค้นเมื่อ 23 มกราคม 2565. มธ12:33-37 เรื่องของปาก (คริสตจักรทวิวัฒนา). สืบค้นจาก <http://www.actsdaily.com/2018/10/23/>.

Brother Lee S. Colombino, S.J. สืบค้นเมื่อ 23 มกราคม 2565 .
The spiritual power of the arts. สืบค้นจาก
<https://www.luc.edu/features/stories/artsandculture/artinworship/>.

CHRISTLIKE 2022. สืบค้นเมื่อ 12 ธันวาคม 2564. การดูแลรักษาชีวิตภายใน. แปลโดย สุรารักษ์ ชูณหะ. แปลจาก Breakthrough Men 2016 Camp Guidebook. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก <https://christlike.co/resource/maintain-your-inner-life/>.

Cambourne B. (1987). The Whole Story: Natural Learning and Acquisition of Literacy in the Classroom. Auckland, NZ: Ashton Scholastic.

CHRISTLIKE 2022. สืบค้นเมื่อ 23 มกราคม 2565. เขียนโดย คุณพร้อมมิตร. กลิ่นแห่งชีวิต ความทรงจำที่พอพระทัย (Advertorial). ประจำเดือน มิถุนายน 2019. สืบค้นจาก <https://christlike.co/resource/smell-of-life/>.

Chris Oyakhilome. 3 ตุลาคม 2018. ตั้งใจใคร่ครวญพระวจนะ. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก <http://rorthai.com/ตั้งใจใคร่ครวญพระวจนะ/>

Dallas Willard . (1999). วินัยฝ่ายจิตวิญญาณ วิธีการที่พระเจ้าทรงเปลี่ยนแปลงชีวิต. แปลโดย ดาเนียล แสงวิชัย. Lenexa (USA) : Nazarene Publications.

David Bebbington. (2003). Evangelicalism in Modern Britain: A History from the 1730s to the 1980s. London: Routledge.

Dave Branon. สืบค้นเมื่อ 13 มกราคม 2565. “นานาประจำวัน” ประจำวันที่ 8 เดือนกรกฎาคม 2021 เรื่อง คำอธิษฐานที่ถูกปิดกั้น. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก <https://thaiodb.org/2021/07/08>.

Dacher Keltner. สืบค้นเมื่อ 22 มกราคม 2565. Hands On Research: The Science of Touch, (University of California, Berkeley). [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก https://greatergood.berkeley.edu/article/item/hands_on_research.

Eleonora Gullone. (2000). The Biophilia Hypothesis and Life in the 21st Century: Increasing Mental Health or Increasing Pathology?. (Department of Psychology, Monash University). DOI:10.1023/A:1010043827986.

Emoto M. (2004). Thayne T A (translator). The Hidden Messages In Water. Hillsboro: Beyond Words Publishing.

Florence Williams. (2017). The Nature Fix: Why Nature Makes Us Happier, Healthier, and More Creative. New York: W. W. Norton & Company.

Gotquestions. สืบค้นเมื่อ 3 ธันวาคม 2564. ฉันจะมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับพระเจ้าได้อย่างไร?. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก <https://www.gotquestions.org/Thai/Thai-closer-relationship-with-God.html>.

Gracezone. สืบค้นเมื่อ 12 ธันวาคม 2564. การสร้างสัมพันธ์ส่วนตัวกับพระเจ้า. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก <https://www.gracezone.org>.

Gordon S. Wakefield. (1983). A Dictionary of Christian Spirituality. London: SCM Press.

Graves D. & Kittle P. (2005). Inside Writing: How to Teach the Details of Craft. Portsmouth, NH: Heinemann.

Henri J. M. Nouwen, Michael J. & Rebecca J. (2010). Spiritual Formation: Following the movements of the spirit. New York: HarperCollins.

Kabasawa, S. (2018). The Power of Output: How to Change Learning to Outcome. Tokyo: Sanctuary.

Lawrence S. Cunningham & Keith J. Egan. (1996). Christian Spirituality. New Jersey: Paulist Press.

Michael Glazier & Monika K. Hellwig. (1994). The Modern Catholic Encyclopedia. Minnesota: The Liturgical.

Marc Seifer. (2551). หนังสือวิเคราะห์ลายมือชั้นสุดท้าย. Franklin Lakes, NJ: Career Press.

Nicetofit. สืบค้นเมื่อ 20 มกราคม 2565. ธรรมชาติบำบัด ธรรมชาติช่วยให้เรามีสุขภาพดี ช่วยให้มี
ความคิดสร้างสรรค์. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก .
<http://www.watpacharoenrat.org/vipassana2.php>.

Oliver P. John, Samuel D. Gosling, and Jeff Potter. (2003, July/August). Personality changes for the better with age. American Psychological Association, 34 (7),14. Retrieved from <https://www.apa.org/monitor/julaug03/personality>.

Peter Tyler & Richard Woods. (2012). The Bloomsbury Guide to Christian Spirituality. London: Bloomsbury.

Pobpad. สืบค้นเมื่อ 13 มกราคม 2565. คิดบวก ส่งผลดีต่อสุขภาพอย่างไร?. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก. <https://www.pobpad.com>.

Q. Li, M. Kobayashi, Y. Wakayama, H. Inagaki, M. Katsumata, Y. Hirata,..... T. Kawada (2009). Effect of Phytoncide from Trees on Human Natural Killer Cell Function. (Department of Hygiene and Public Health, Nippon Medical School). <https://doi.org/10.1177/039463200902200410>.

Ryan Hawkins. สืบค้นเมื่อ 12 ธันวาคม 2564. The Silence We Desperately Need Today. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก <https://www.desiringgod.org/articles/the-silence-we-desperately-need-today>.


- Roger S Ulrich. (1984). View Through a Window May Influence Recovery from Surgery. (Chalmers University of Technology). DOI:10.1126/science.6143402.
- Romeo Vitelli. (2015, September). Can You Change Your Personality?. Psychology Today. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/media-spotlight/201509/can-you-change-your-personality>.
- Sokolove Deborah. (2013). Sanctifying Art: Inviting Conversation Between Artists, Theologians and the Church Kindle. Oregon: Cascade Books.
- Siravich Singhaporn. (2021). Introvert ไม่จำเป็นต้องเก็บตัว Extrovert ไม่ได้ติดการสังสรรค์. กรุงเทพฯ : futuretrend. สืบค้นจาก <https://futuretrend.co/introvert-extrovert-carljung/>.
- Steve Taylor. (2001). "A PROLEGOMENA FOR THE THAI CONTEXT: A Starting Point for Thai Theology". Evangelical Missions Quarterly .
- Sakunee Kriangchaiporn. (2015). THE ROLE OF MEDITATION IN SPIRITUAL LEARNING FOR CHRISTIAN DISCIPLESHIP IN THAILAND. (Doctor of Philosophy /Faculty of the Cook School of Intercultural Studies Biola University).
- Vytautas Ratkevičius-Vytas. สืบค้นเมื่อ 23 มกราคม 2565. How a Day of Fasting from Speaking Changed My Talking Habits. สืบค้นจาก How a Day of Fasting from Speaking Changed My Talking Habits | by Vytautas Ratkevičius-Vytas | Koinonia | Medium.
- Weinberg R.S. & Gould D. (1999). Foundations of sport and exercise psychology. Champaign. Illinois: Human Kinetics Publishers.

ภาคผนวก ก


แบบฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

ส่วนที่ 1 Lectio Divina (การอ่านด้วยใจอย่างใคร่ครวญ)


“การใคร่ครวญพระคัมภีร์ขนาด 1 ออนซ์
ก็มีค่าเท่ากับการท่องจำพระคัมภีร์ขนาด 1 ตัน
เพราะการใคร่ครวญจะทำให้เกิดการสำแดง
และการสำแดง เป็นเครื่องกระตุ้นพลังสูงสุด
ที่จะโน้มนำสู่การนมัสการและการเชื่อฟัง”¹

 **เตรียมตัว** สงบเงียบ - รอคอย “นิ่งสงบ” ทำตัวให้ว่างเปล่า เพื่อพร้อมที่จะรับฟังคำที่พระเจ้าต้องการพูดกับเรา เป็นการทำจิตใจยากจนอย่างแท้จริง ด้วยสำนึกว่าชีวิตเราขาดพระวจนะที่จะหล่อเลี้ยงจิตวิญญาณของเราไม่ได้ (จงสงบเงียบเฉพาะพระพักตร์ และเฝ้ารอพระองค์)

.....พระองค์ผู้ทรงปั้นท่านตรัสตั้งนี้ว่า
“อย่ากลัวเลย เพราะเราได้ไถ่เจ้าแล้ว
เราได้เรียกเจ้าตามชื่อ เจ้าเป็นของเรา....
เพราะว่าเจ้ามีค่าในสายตาของเรา
เจ้าได้รับเกียรติและเราเองรักเจ้า....
เพราะภูเขาทิ้งหลายอาจถูกเคลื่อนย้ายไป
และบรรดาเนินเขาอาจจะคลอนแคลน
แต่ความรักมั่นคงของเราจะไม่เคลื่อนย้ายไปจากเจ้า
และพันธสัญญาแห่งสวัสดิภาพของเราจะไม่คลอนแคลน.....

 **อ่านทั้งหมดอย่างช้า ๆ ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ 3 รอบ**

- อย่าตีความหรืออย่าวิเคราะห์
- ปล่อยให้ใจของคุณพาไป

 **คำหรือวลีที่ดึงดูดความสนใจของคุณ**

- ในขณะที่อ่าน มีคำหรือวลีที่ดึงดูดความสนใจของคุณ
- นั่งเงียบๆ ใช้เวลาคำหรือวลีนั้น ปล่อยให้คำหรือวลีนั้นลงไปหัวใจของคุณ
- เขียนคำหรือวลีนั้นลงสมุดบันทึก

☺ คำหรือวลีมีความสัมพันธ์กับชีวิตคุณในตอนนี้อย่างไร? พระเยซูกำลังพูดอะไรกับคุณ?

- นั่งเฉยๆ แล้วปล่อยให้คำหรือวลีนั้นก้องกังวานในตัวคุณ
- อย่าตีความหรือวิเคราะห์ แค่ปล่อยให้คำหรือวลีนั้นจมลงไปที่หัวใจของคุณ
- พูดคุยกับพระเยซูเกี่ยวกับคำหรือวลีนั้น จดไว้สั้นๆ เพื่อช่วยให้คุณจำได้

☺ พระเจ้าทรงเชิญชวนขอให้คุณทำอะไรบางอย่างหรือให้คุณเป็นบางสิ่งบางอย่างเพื่อพระองค์?

- นั่งเฉยๆ แล้วปล่อยให้คำเชิญชวนนั้นมาหาคุณ
- อย่าตีความหรือวิเคราะห์ แต่คุณสามารถพูดคุยกับพระเจ้าเกี่ยวกับเรื่องนี้ได้
- ปล่อยให้คำเชิญชวนหรือสิ่งที่พระเจ้าต้องการให้คุณทำลงไปหัวใจของคุณหรือจดบันทึกไว้

☺ พักสงบต่อพระพักตร์พระเจ้า...

- ปล่อยให้วางทุกสิ่งและพักสงบในที่ประทับของพระองค์...
- ปล่อยมันไป ไม่ต้องกังวลว่าจะทำตามคำเชิญอย่างไร...
- ไม่ต้องกังวล แค่พักผ่อน

☺ คุณจะนำบทเรียนที่ได้รับมาประยุกต์ใช้ หรือจะยึดมั่นในวันข้างหน้าได้อย่างไร

- จดบันทึกไว้ยึดมั่นและทำตาม
- แบ่งปันกับเพื่อน ครอบครัว หรือใครสักคนที่คุณอยากแบ่งปันพระพรนี้



ส่วนที่ 2 การรับกลิ่นด้วยใจอย่างใคร่ครวญ.

“เราเข้าถึงความทรงจำ จินตนาการ อารมณ์ความรู้สึกและความผูกพัน
ผ่านประสาทสัมผัสทางการได้กลิ่นได้ง่ายกว่าช่องทางอื่น”²

.....

“เราเป็นกลิ่นอันหอมหวาน
ที่พระคริสต์ถวายพระเจ้าในหมู่คนที่กำลังจะรอด
และคนที่กำลังประสบความพินาศ”

 ขั้นตอนการอธิษฐานการรับกลิ่นด้วยใจอย่างใคร่ครวญโดยใช้ดอกไม้ หรือธรรมาชาติ

- ให้คุณตัดสินใจเลือก: อาจเป็นดอกไม้ ดิน น้ำ หรือกลิ่นจากธรรมาชาติอื่นๆ
- อธิษฐานขอให้พระเจ้านำคุณในการทำกิจกรรมนี้ เปิดใจของคุณให้พระเจ้าทำงานในใจคุณ
- ขอให้คุณพิจารณาดูสิ่งที่คุณเลือก รับกลิ่นด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
- พระเจ้าทรงตรัสอะไรกับคุณในขณะที่คุณรับกลิ่นด้วยใจอย่างใคร่ครวญเมื่อพระเจ้าตรัสกับคุณ ให้คุณใคร่ครวญสิ่งที่พระองค์ทรงตรัสครุ่นหนึ่ง
- ยังคงรับกลิ่นด้วยใจอย่างใคร่ครวญในสิ่งที่คุณเลือกด้วยความอ่อนโยนและความยำเกรง และรำลึกถึงว่าพระเจ้าทรงทำอะไรกับสิ่งที่คุณเลือก
- ให้จินตนาการว่า ถ้าเราเป็นสิ่งที่เราเลือกมา เราจะรู้สึกอย่างไร? กลิ่นของเราจะเป็นอย่างไร?
- แบ่งปันสิ่งที่คุณได้รับกับใครสักคน
- เราจะนำบทเรียนที่ได้รับมาประยุกต์ใช้ได้อย่างไร

 ใคร่ครวญและจดบันทึก:

- มันยาก ง่าย หรือแปลกใหม่?
- รู้สึกอย่างไรและความรู้สึกเหล่านั้นเกี่ยวข้องกับอะไร?
- ฉันเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับตัวเอง เกี่ยวกับพระเยซู หรือเกี่ยวกับสิ่งที่คุณเลือก?
- บันทึกเกี่ยวกับประสบการณ์ของคุณ



ส่วนที่ 3 สำนวนชีวิตจิตวิญญาณและการสารภาพบาปด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

“ข้าแต่พระเจ้า พระองค์ทรงเป็นพระเจ้าของข้าพระองค์
ข้าพระองค์จะแสวงหาพระองค์
จิตใจของข้าพระองค์กระหายหาพระองค์
เนื้อหนังของข้าพระองค์กระเสือกกระสนหาพระองค์
ในดินแดนที่แห้งแล้งและอ่อนระโหย ที่ซึ่งไม่มีน้ำ”

.....

“ลึกกว่าความบาปที่ขังเราไว้ คือพระคุณดั้งเดิมที่สร้างเราขึ้นมา
ยิ่งใหญ่กว่าความบาปที่พรากเสรีภาพของเราไป
คือของประทานแห่งพระวิญญาณที่มากจากพระเจ้าและเพื่อพระเจ้า”³

😊 คำอธิษฐาน:

พระเจ้าที่รัก โปรดช่วยให้ลูกเห็น, รู้, และรักตัวเองในแบบที่พระองค์เห็น, รู้, และรักลูก...และในขณะที่ลูกได้รับและเข้าใจความจริงนี้ ขอให้ลูกได้เห็น, รู้, และรักผู้อื่นในแบบที่พระองค์เห็น, รู้, และรัก อาเมน.

😊 สิ่งที่เราต้องเข้าใจ:

ความถ่อมใจ - ความถ่อมใจจะสามารถเกิดขึ้นได้เมื่อเราตระหนักถึงข้อจำกัดของเรา เรา تابอด สามารถทำบาปต่อผู้อื่นและพระเจ้าได้

การสำนึกในพระคุณพระเจ้า - การสำนึกในพระคุณพระเจ้าจะสามารถเกิดขึ้นได้เมื่อเราตระหนักถึงการให้อภัย ความรัก และพระสัญญาอันยิ่งใหญ่ของพระเจ้าที่มีต่อเรา ความรักของพระเจ้าเป็นสิ่งที่สร้างเราและให้ชีวิตใหม่แก่เรา

😊 นิ่งสงบและสำรวจชีวิต :

😊 นี่คือนิสัยที่ฉันใช้ชีวิต :.....

.....
และนี่คือสิ่งที่ฉันเป็น: ฉันเป็นที่รักยิ่ง...ของพระเจ้า, ฉันเป็นที่รักยิ่ง...ของพระเจ้า, ฉันเป็นที่รักยิ่ง..ของพระเจ้า

😊 ข้อพระคัมภีร์สำหรับการภาวนาขอการอภัย

สดุดี 51:1-4

สดุดี 51:10-12

สดุดี 130:1-4

เอเฟซัส 2:1-7

ลูกา 18:35-43

😊 สำรวจชีวิตเพื่อการเปลี่ยนแปลง:

พระเจ้าเป็น.....

ฉันเป็น.....

.....ที่มาของชีวิต

.....

.....ที่มาของความรัก

.....

.....ผู้ให้สิ่งที่ดีที่สุด

.....

😊 คำถามสำหรับการใคร่ครวญ

1. ความบาปในชีวิตฉันมีอะไรบ้าง ?
2. สิ่งไหนบ้างที่เป็นความบาปที่ฉันไม่สามารถมอบให้กับพระเจ้าได้ ?
3. ฉันจะทำอย่างไรเมื่อรู้สึกสับสนหรือหมดหนทางในการเอาชนะความบาปในตัวของฉัน ?

ส่วนที่ 4 การคิดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ



“ข้าพเจ้าหวนคิดเรื่องนี้ขึ้นมาได้
เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงมีความหวัง
ความรักมั่นคงของพระยาห์เวห์ไม่เคยหยุดยั้ง
และพระกรุณาของพระองค์ไม่มีสิ้นสุด
เป็นของใหม่ทุกเวลาเช้า
ความเที่ยงตรงของพระองค์ใหญ่ยิ่งนัก
จิตใจข้าพเจ้าว่า “พระยาห์เวห์ทรงเป็นมรดกส่วนของข้าพเจ้า
เพราะฉะนั้นข้าพเจ้ามีความหวังในพระองค์”

😊 ให้คิดถึงเหตุการณ์ 3 เหตุการณ์สำคัญในชีวิตของคุณ อาจจะเป็นเหตุการณ์ที่ดีหรือไม่ดีก็ได้ แต่ขอให้เป็นเหตุการณ์ที่สำคัญสำหรับคุณ

😊 เลือกมา 1 เหตุการณ์ เพื่อทำการคิดด้วยใจอย่างใคร่ครวญและจดบันทึก

1. คุณมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อได้คิดถึงเหตุการณ์นี้?
2. ความสัมพันธ์ของคุณกับพระเจ้าในเวลานั้นเป็นอย่างไร?
3. ในช่วงเวลานั้นมีความสัมพันธ์พิเศษที่มีความสำคัญต่อคุณหรือไม่?
4. ในเวลานั้นมีกิจกรรมใดที่มีความหมายสำหรับคุณ?
5. ในเวลานั้นคุณดำรงชีวิตตามวัฒนธรรม ครอบครัว หรือสังคมอย่างไร?
7. จากเหตุการณ์ครั้งนั้น คุณได้เรียนรู้ความจริงที่สำคัญประการใดบ้าง?
8. จากเหตุการณ์ครั้งนั้น คุณได้ทำการตัดสินใจอะไรที่ส่งผลต่อชีวิตของคุณในขณะนี้?
9. ถ้าคุณสามารถกลับไปในเหตุการณ์ครั้งนั้นได้ มีอะไรบ้างที่คุณจะแก้ไข?

😊 ให้เราคิดถึงความสัมพันธ์ผ่านการตอบคำถามต่อไปนี้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ราวกับว่าพระเยซู กำลังถามคำถามเหล่านี้กับคุณและบันทึกคำตอบของคุณ และให้สังเกตความรู้สึกของคุณเมื่อคุณ ทำเสร็จ.

1. สัปดาห์นี้ฉันได้รับพระพรจาก...
2. ข้อพระคัมภีร์ที่ฉันชอบคือ...
3. ส่วนที่ฉันต้องวางใจในพระเจ้ามากขึ้นคือ...
4. บทเรียนหนึ่งที่ฉันเรียนรู้จากพระคัมภีร์ในสัปดาห์นี้คือ...
5. พระลักษณะของพระเจ้าที่แสดงให้ฉันเห็นเมื่อเร็ว ๆ นี้คือ...
6. ฉันรู้สึกถึงการทรงสถิตของพระเจ้ามากที่สุดเมื่อ...
7. การเชื่อฟังที่พระเจ้ากำลังกระตุ้นเตือนฉันคือ...
8. ฉันมีความกระตือรือร้นในการแบ่งปันพระกิตติคุณเมื่อ...
9. บางครั้งฉันโกรธพระเจ้าเกี่ยวกับ...
10. ฉันรู้สึกห่างไกลจากพระเจ้ามากที่สุดเมื่อ...
11. สิ่ง que ฉันทูลขอในช่วงเวลานี้คือ...
12. สิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุขที่สุดในชีวิตคือ...
13. สามอย่างที่ฉันต้องการให้พระเจ้าเปลี่ยนแปลงฉันคือ...
14. พื้นที่แห่งชีวิตฝ่ายวิญญาณของฉันที่ฉันต้องการขอคำแนะนำจากพระเจ้าคือ...
15. สองวิธีที่ฉันสามารถถวายเกียรติแด่พระเจ้าด้วยชีวิตของฉันคือ



ส่วนที่ 5 การเขียนด้วยใจอย่างใคร่ครวญโดยการบันทึกประสบการณ์กับอิมมานูเอล



ต่อไปนี้เป็นขั้นตอนง่ายๆ ที่จะช่วยให้มองเห็นชีวิตของตัวเองในแบบที่พระเจ้ามองเห็น
ขั้นตอนเหล่านี้มาจากเอกสาร “การเดินทางที่เต็มไปด้วยความชื่นบาน” ของ วิลเลียม, แอง, ลอพพ์
นาว ©2015 และได้รับอนุญาตให้เผยแพร่สำหรับการใช้ส่วนตัวหรือในกลุ่มได้

“การเขียนเรื่องราวระหว่างเรากับพระเจ้า
คือ จุดเริ่มต้นการเดินทางที่เต็มไปด้วยความชื่นบาน”⁴

- 😊 **เริ่มต้น** - เริ่มต้นด้วยการขอการทรงนำจากพระเจ้า สงบนิ่ง ขอให้พระเจ้านำคุณในการทำกิจกรรมนี้
- 😊 **ขั้นที่หนึ่ง** - **ความรู้สึกขอบคุณ:** เขียนถึงสิ่งที่คุณรู้สึกชื่นชมชื่นชอบ แล้วตามด้วยการเขียนว่าพระเจ้าตอบสนองต่อความรู้สึกขอบคุณที่คุณมีนั้นอย่างไรบ้าง
 - พระเจ้าที่รัก ลูกขอบคุณ สำหรับ.....
 - ลูกที่รักของเรา.....
- 😊 **ขั้นที่สอง** - **เรามองเห็นเจ้า:** เขียนจากมุมมองของพระเจ้าถึงสิ่งที่พระองค์เห็นในตัวคุณในเวลาหนึ่ง ซึ่งรวมถึงความรู้สึกทางกายภาพที่คุณมี
 - เรามองเห็นเจ้านั่งอยู่ที่โต๊ะทำงาน เจ้าหายใจสั้นและไหลของเจ้าเกร็ง.....
- 😊 **ขั้นที่สาม** - **เราได้ยินเสียงเจ้า:** เขียนจากมุมมองของพระเจ้าถึงสิ่งที่พระองค์ได้ยินคุณพูดกับตัวเอง
 - เจ้ากำลังสงสัยว่าเราจะพบกับเจ้าหรือไม่และเจ้าจะรู้ได้อย่างไร เจ้ากำลังท้อใจและเหนื่อย.....
 - หรือ เจ้าตื่นขึ้นมาเต็มด้วยพลังงานในวันนี้ เจ้าพร้อมที่จะรับมือกับชีวิต หัวของเจ้าเต็มไปด้วยความคิด.....
- 😊 **ขั้นที่สี่** - **เราเข้าใจว่าเป็นเรื่องใหญ่เพียงใดสำหรับเจ้า:** พระเจ้ามองเห็นความฝัน พระพรหรือความผิดหวังและความทุกข์ใจของคุณอย่างไรบ้าง?
 - เราอยากให้เจ้ารู้ว่าเราห่วงใยสิ่งที่สำคัญสำหรับเจ้า ความปรารถนาของเจ้าที่อยากถวายเกียรติแต่เราทำให้เรารู้สึกดีใจมาก.....

- หรือ เราเข้าใจว่าเจ้ารู้สึกขวัญเสียเพียงไร สถานการณ์นี้ทำให้เจ้ารู้สึกเหมือนถูกกลืนลงไปทั้งตัวราวกับว่าเจ้ากำลังจะจมน้ำ.....

😊 **ขั้นที่ห้า** - เราตั้งใจที่ได้อยู่กับเจ้าและตอบสนองกับจุดอ่อนของเจ้าอย่างอ่อนโยน: พระเจ้าแสดงความปลอดภัยที่จะมีส่วนร่วมในชีวิตของคุณอย่างไรบ้าง?

- ความฝันของเจ้าเป็นสิ่งประเสริฐสำหรับเรา เราคือผู้เติมเต็มชีวิตของเจ้าในแต่ละวันและมีความสุขมากที่เจ้าปราศรัยที่จะ.....
- หรือ เรามองเห็นความท้อใจของเจ้าหลังจากขึ้นเสียงเอ็ดตะโรอีกแล้ว หลายครั้งเมื่อเจ้ารู้สึกหงุดหงิดและเหน็ดเหนื่อย นั่นคือเวลาที่เรายากอยู่ใกล้กับให้เจ้ามากขึ้น.....

😊 **ขั้นที่หก** - เราสามารถทำบางสิ่งตอบสนองต่อสิ่งที่เจ้ากำลังเผชิญอยู่นี้ได้: พระเจ้าได้ให้อะไรกับคุณในครั้งนี้?

- จงออกไปกับเรา เราจะให้ช่วงเวลาที่คุณเติมความสดชื่น พลังใหม่ๆ และนิมิตหมายกับเจ้า.....
- หรือ เราจะเสริมกำลังเจ้า จำได้ไหมว่าเพื่อนของเจ้าหนุนใจเจ้าอย่างไรบ้างในสัปดาห์ที่ผ่านมา? เมื่อมีเราอยู่เจ้าจะไม่มีวันอยู่คนเดียว.....

😊 **ขั้นที่เจ็ด** -ให้อ่านสิ่งที่คุณเขียนแบบออกเสียง (ถ้าทำได้อ่านให้ใครสักคนฟัง)

ส่วนที่ 6 การเดินด้วยใจอย่างใคร่ครวญ



“จงเข้าใจว่าพระเจ้าทรงอยู่ในทุกสิ่ง สิ่งมีชีวิตทุกชีวิตนั้นเป็นเหมือนหนังสือเล่มหนึ่งของพระเจ้า
ทุก ๆ สิ่งมีชีวิตคือพระวาระของพระเจ้าถ้าข้าพเจ้าใช้เวลาไปกับสิ่งมีชีวิตที่เล็กที่สุดมากพอ
ต่อให้เป็นเพียงหนอนผีเสื้อตัวหนึ่ง
ข้าพเจ้าก็อาจไม่จำเป็นต้องเตรียมคำเทศนาอีกเลย
เพราะฉะนั้นการเต็มบริบูรณ์ด้วยพระเจ้านั้นคือสิ่งมีชีวิตทุกชีวิต”⁵

😊 เตรียมตัวของท่านให้พร้อม


- เริ่มด้วยการขอการทรงนำจากพระเจ้า สงบนิ่ง ขอให้พระเจ้านำคุณในการทำกิจกรรมนี้
- ท่านอาจมีน้ำดื่มติดตัวไปด้วย
- ปากการสำหรับการบันทึก

😊 เลือกสถานที่สำหรับการเริ่มต้นเดิน


- มองดูสิ่งทรงสร้างรอบตัวคุณ อ่านโคโลสี 1:15-17 ตอนนี้พระเจ้ากำลังแสดงอะไรให้คุณเห็น บันทึกในสิ่งที่คุณเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น หรือได้สัมผัส? และเดินไปอย่างช้าๆ ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

😊 เมื่อพบก้อนหิน


- ให้อ่าน สดุดี 55:22 คุก้อนหินอย่างใกล้ชิด สัมผัสมันด้วยมือของคุณ ถือก้อนหินขึ้นมา และคิดถึงสิ่งที่เป็นภาระหนักต่าง ๆ ในชีวิตของคุณ จากนั้นให้โยนก้อนหินออกไป และจงจำไว้ว่าใครรับภาระของคุณและช่วยให้คุณยืนหยัดอย่างแข็งแกร่ง

 เมื่อพบต้นไม้ที่ต้นสูงและต้นใหญ่

- ให้อ่าน อีสายห์ 61:1-3 มองขึ้นไปจากด้านล่างของต้นไม้ คุณได้สัมผัสอะไรที่เกี่ยวกับพระเจ้า? ชีวิตของคุณจะสำแดงความยิ่งใหญ่ของพระเจ้าเหมือนต้นไม้ต้นนี้ได้อย่างไร? จดบันทึกและเดินต่อไป

 เมื่อพบทางแยกหรือทางที่แตกต่างกัน

- ให้อ่าน เยเรมีย์ 6:16 เส้นทางในชีวิตของคุณคืออะไร? ทางข้างหน้าจะเป็นอย่างไร? จดบันทึกคำตอบลงในสมุดบันทึกและเดินไปอย่างช้า ๆ ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

 เมื่อพบสถานที่สวยงามที่ดึงดูดความสนใจของคุณ

- อ่าน ลูกา 19:37-40 “แต่ศิลาทั้งหลายก็ยังจะส่งเสียงร้อง” นั้งภาวนาประโยชน์นี้ที่พระเยซูตรัสกับพวกฟาริสีด้วยใจอย่างใคร่ครวญ คุณคิดว่าพระเยซูหมายถึงอะไร จดบันทึกคำตอบลงในสมุดบันทึกและเดินไปอย่างช้า ๆ ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

 เมื่อพบสถานที่ที่ทำให้คุณนึกถึงพระเจ้า

- อ่าน โรม 1:20 ทำไมสถานที่นี้ทำให้คุณนึกถึงพระเจ้า? คุณมีเพื่อนหรือครอบครัวที่คุณไม่รู้จักพระเจ้าหรือไม่? อธิษฐานเผื่อพวกเขาตอนนี้ จดบันทึกคำตอบลงในสมุดบันทึกและอธิษฐานขอบคุณพระเจ้า

 พบแหล่งน้ำ

- ให้ใคร่ครวญดูการเจริญเติบโตของต้นไม้และพืชใกล้น้ำ และเปิดอ่าน สดุดี 1:1-3 สัมผัสน้ำ. คุณได้ยินเสียงอะไร คุณได้กลิ่นอะไร และจดบันทึกลงในสมุดบันทึกของคุณ.

ส่วนที่ 7 การจินตนาการด้วยใจอย่างใคร่ครวญ



“จินตนาการเป็นของขวัญจากพระเจ้า
ช่วยให้เรารู้ว่าเราเป็นใคร
จินตนาการของเราช่วยให้เราเชื่อมต่อกับพระเจ้า
มันเปิดพื้นที่ให้เราเผชิญหน้ากับพระเจ้า”⁶

😊 เตรียมตัวเข้าสู่การจินตนาการด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

- หยุดชั่วคราว - จดจ่อ - ตระหนักถึงพระเจ้าในฐานะปัจจุบันและพระองค์รอคุณอยู่
- ลองจินตนาการว่าพระเจ้ากำลังมองคุณ
- พระเจ้ามองเห็นอะไรในตัวคุณ?
- ให้พระเจ้าต้อนรับคุณอย่างที่คุณเป็น
- ถามตัวเองว่า “เราต้องการอะไร”
- มีของประทาน ความสง่างาม...มีสิ่งที่คุณต้องการหรือความปรารถนาอะไรหรือไม่?

😊 ข้อพระคัมภีร์ที่จะช่วยให้คุณในการจินตนาการใจอย่างใคร่ครวญ

- อีสยาห์ 64:8
- เยเรมีย์ 18:1-6
- 2 โครินธ์ 4:7

😊 เมื่ออ่านพระคัมภีร์เสร็จแล้ว ให้อ่านข้อความต่อไปนี้และใคร่ครวญสักครู่

“ช่างปั้นหม้อได้การออกแบบและทำเครื่องหมายพิเศษในแต่ละหม้อ
ไม่เพียงเท่านั้นช่างปั้นหม้อก็รู้ขอบพรองของหม้อ
ช่างปั้นหม้อและหม้อมีความผูกพันกัน
เป็นความสัมพันธ์ระหว่างเราแต่ละคนกับพระเจ้า
ทำให้เราเห็นภาพความสัมพันธ์ที่สดใส
และสวยงามสำหรับความสัมพันธ์ของพระเจ้ากับเราแต่ละคน”



😊 เข้าสู่การจินตนาการด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

- เตรียมหัวใจของคุณให้พร้อมสำหรับการอธิษฐาน หลับตา ผ่อนคลาย และขอให้พระเจ้านำคุณในช่วงเวลาแห่งการอธิษฐานใคร่ครวญนี้ ขอให้พระเจ้าพูดกับคุณเมื่อคุณกำลังจินตนาการภาพนี้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
- ให้คุณจดจ่อที่รูปภาพ สำนวณ และจินตนาการเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในรูปภาพ
- ให้คุณจินตนาการเปรียบเทียบตัวเองเป็นหม้อ พระหัตถ์ของพระเจ้าที่เหมือนช่างปั้นหม้อกำลังหล่อหลอมคุณ?
- คุณเห็นอะไร มีความรู้สึกอะไร?
- คุณต้องการพูดอะไรกับพระเจ้า?
- คุณรู้สึกกว่าพระเจ้ากำลังตรัสอะไรกับคุณ?
- อธิษฐานพูดคุยกับพระเจ้าเกี่ยวกับคำพูด, ภาพ, อารมณ์, คำถาม และความคิดที่ตอนนี้อยู่ในหัวใจของคุณ (คุณอาจต้องการจดไว้)
- ผ่อนคลายและไตร่ตรองในพระเจ้า ในขณะที่คุณกำลังอธิษฐานปิด ให้ลืมตาและมองดูที่ภาพอีกครั้ง และสงบนิ่ง
- ใคร่ครวญถึงประสบการณ์การอธิษฐานครั้งนี้ ใคร่ครวญว่าคุณจะนำมาใช้ในชีวิตของคุณอย่างไร (คุณอาจเลือกบันทึกเกี่ยวกับประสบการณ์ของคุณ)

ส่วนที่ 8 การมองด้วยใจอย่างใคร่ครวญ



“คูลี ท้องฟ้า ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว ความมืด ความสว่าง และพิภพที่อยู่เหนือน้ำทะเล
ล้วนมีระบบระเบียบ โอ ข้าแต่พระเจ้า
พระองค์เองเป็นผู้ค้ำจุนและควบคุมสารพัดสิ่งเหล่านี้!
พระองค์ทรงตกแต่งสิ่งสรรพสัตว์
รวมทั้งนกและปลาอย่างสวยงามและด้วยความรัก ความห่วงใย”⁷

😊 เตรียมตัวเข้าสู่การมองด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

- หยุดชั่วคราว - จดจ่อ
- ลองนึกภาพพระเจ้ามองคุณ
- พระเจ้ามองเห็นอะไรในตัวคุณ?
- ถ่อมใจลงขอการทรงนำจากพระเจ้า และให้พระเจ้าต้อนรับคุณอย่างที่คุณเป็น

😊 ค้นหาภาพหรือสถานที่สำหรับการมองด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

- คุณสามารถเดินออกไปข้างนอกและใช้ภาพจากธรรมชาติในสวนสาธารณะหรือในป่าตามธรรมชาติ หรือคุณสามารถใช้ภาพ จากหน้าต่างของคุณได้
- จำไว้ว่าเราไม่ได้อธิษฐานใคร่ครวญภาพเหล่านั้น ธรรมชาติเป็นเครื่องมือประเภทหนึ่งที่สามารถใช้เพื่อเชื่อมต่อกับพระเจ้า

😊 เตรียมหัวใจของคุณให้พร้อมสำหรับการอธิษฐาน

- หลับตา ผ่อนคลาย และขอให้พระเจ้านำทางคุณในช่วงเวลาแห่งการอธิษฐานนี้
- ขอให้พระเจ้าพูดกับคุณเมื่อคุณกำลังมองภาพด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

😊 ให้ภาพพูดกับหัวใจของคุณ

- หลังจากที่คุณได้เชิญพระเจ้าให้นำทางคุณแล้ว ให้ลืมตาและมองดูภาพที่คุณเลือก จมมองด้วยใจอย่างใคร่ครวญ
- ให้ดวงตาของคุณหยุดชั่วคราวและจดจ่ออยู่ที่ภาพ
- จ้องไปที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของภาพสักครึ่งหรือสองนาที จากนั้นให้หลับตาลง แต่ยังคงเห็นส่วนนั้นของภาพในใจคุณ

สะท้อนภาพทั้งหมด

- เปิดตาของคุณและมองดูภาพรวมทั้งหมดอีกครั้ง เมื่อมองดูให้สังเกตว่าเกิดอะไรขึ้น อาจจะเป็นคำพูด อารมณ์ ความรู้สึก ข้อพระคัมภีร์ หรือสิ่งอย่างอื่นก็ได้
- คุณได้ยินพระเจ้ากระซิบอะไรในใจคุณ? ภาพนี้เกิดความคิดหรือคำถามอะไรขึ้น? คุณมีความอารมณ์รู้สึกอะไร?
- ดูภาพต่อไปและพิจารณาให้ยาวนานเท่าที่คุณต้องการ

อธิษฐานต่อไป

- พูดคุยกับพระเจ้าเกี่ยวกับคำพูด ภาพ อารมณ์ คำถาม และความคิดที่ตอนนี้อยู่ในหัวใจของคุณ (คุณอาจต้องการจดไว้)

พักผ่อนและไตร่ตรองในพระเจ้า

- ก่อนที่คุณอธิษฐานปิด ให้มองดูที่ภาพอีกครั้ง และพักสงบในที่ประทับของพระเจ้า ในขณะที่คุณไตร่ตรองถึงประสบการณ์ในการมองด้วยใจอย่างใคร่ครวญครั้งนี้
- ไตร่ตรองว่าคุณจะนำสิ่งนี้มาใช้ในชีวิตของคุณอย่างไร หรือคุณอาจเลือกบันทึกเกี่ยวกับประสบการณ์ของคุณ

ส่วนที่ 9 การฟังด้วยใจอย่างใคร่ครวญ



“ในความเงียบสงบของหัวใจพระเจ้าทรงตรัส หากคุณเผชิญหน้ากับพระเจ้าด้วยการอธิษฐาน และด้วยความเงียบสงบ พระเจ้าจะตรัสกับคุณ แล้วคุณจะรู้ว่าคุณไม่มีอะไรเลย เมื่อคุณตระหนักถึงความว่างเปล่าในชีวิตของคุณ คุณจะรู้ว่าพระเจ้านั้นที่จะเติมเต็มคุณ จิตวิญญาณของการอธิษฐานคือจิตวิญญาณแห่งความเงียบอันยิ่งใหญ่”⁸

“จงนิ่งเสีย และรู้เถิดว่า เราคือพระเจ้า
เราเป็นที่ยกย่องท่ามกลางบรรดาประชาชาติ
เราเป็นที่ยกย่องในแผ่นดินโลก”

😊 เตรียมตัวเข้าสู่การฟังด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

- ค้นหาสถานที่และเวลา ต้องเป็นสถานที่และเวลาส่วนตัวจริง ๆ
- หยุดชั่วคราว - จดจ่อ - ตระหนักถึงว่าพระเจ้ากำลังรอคุณอยู่ (คุณสามารถเปิดดนตรีบรรเลงเพื่อช่วยให้คุณสามารถลงลึกกับพระเจ้าได้)
- อยู่ในท่าที่ผ่อนคลายและสะดวกสบาย
- วางของที่มีในมือลง
- หายใจเข้าลึกๆ และหายใจออกอย่างช้าๆ
 - หายใจเข้าลึก ๆ อีกครั้ง
 - หลับตาแล้วเปิดใจ

😊 นิ่งเพื่อเสียงของพระเจ้าด้วยใจอย่างใคร่ครวญ “จงนิ่งเสีย และรู้เถิดว่า เราคือพระเจ้า”

(สดด 46:10)

- ให้ความนิ่งสงบนำพาเรา...
 - ...สู่พระเจ้า
 - ...ไปยังที่ที่เราสามารถพบกับพระเจ้าได้สองต่อสอง
 - ...ในความรักของพระเจ้า

ท่าทางที่ใช้ในการอธิษฐาน

- นอนคว่ำหน้าอยู่กับพื้นห้อง – ทำนี้แสดงถึงความสำนึกผิด ความรู้สึกที่ไม่คู่ควร หรือ ความทิวกระหายต่อพระเจ้าภายในจิตใจ
- นอนคว่ำหน้าเหยียดยาวกางแขนออก - ทำนี้แสดงว่าเราต้องการการสนับสนุนคำจุน กำลังเรี่ยวแรง และการชำระจากพระเจ้า
- ลุกขึ้นยืนต่อพระพักตร์พระเจ้าและยื่นมือออกไปข้างหน้า เหมือนที่ผู้เผยพระวจนะในพระคัมภีร์หลายคนทำ - ทำนี้แสดงว่าเราพร้อมรับสิ่งที่พระเจ้าจะประทานให้
- คูกเข่า ก้มหน้า ชูมือเหนือศีรษะ และหงายมือขึ้น (ถ้ามีเบาะรองบริเวณหน้าแข้ง จะช่วยให้เรากูกเข่าได้นานและสบายใจ) – แสงถึงความถ่อมใจและพร้อมที่จะรับพระมหาบัญชาของพระองค์
- เอามือไขว้กันวางบนอก - เมื่อมีความรู้สึกส่วนตัวเองไม่คู่ควรเออล้นขึ้นมาในใจ
- ชูมือขึ้นตรงไปที่พระองค์ – แสงถึงการสรรเสริญพระเจ้า

จอยซ์ ฮักเกตต์. (1993, น.35) กล่าวว่าร่างกายของฉันเป็นพันธมิตรกับฉัน เนื่องจากอวัยวะแต่ละส่วนของฉันตอบสนองต่อพระวจนะของพระเจ้าง่ายกว่าจิตใจเสียอีก จึงเป็นคุณพันธมิตรที่ช่วยพระวิญญาณบริสุทธิ์ในการเปิดเผยความจริงของพระเจ้าต่อส่วนลึกของฉัน แต่ควรตระหนักว่าอวัยวะในร่างกายเป็นส่วนสำคัญของการอธิษฐานแบบนิ่งฟัง เป็นส่วนหนึ่งของตัวฉันที่พระองค์ทรงสร้างขึ้นเพื่อพระเกียรติของพระองค์

ยามที่จิตใจวอกแวก

โรเบิร์ต ดีเวลลิน เสนอแนะว่า เมื่ออธิษฐาน เราควรนึกภาพวาดว่าเราเป็นเรือหางยาวแล่นฉิวไปตามสายน้ำซึ่งต้องเผชิญคลื่นลมและอุปสรรคนานาประการ เราควรจับตาดูที่หลักชัยคือพระเยซูแล้วปล่อยให้สิ่งเหล่านั้นผ่านเลยไป ขณะเดียวกันเราก็มุ่งตรงไปข้างหน้าเพื่อจะบรรลุถึงเป้าหมาย: คือพระเจ้าและการจดจ่ออยู่ที่พระองค์ เจมส์ บอสท์ แนะนำเพิ่มเติมอีกว่า การใช้ถ้อยคำแห่งความรัก เช่นพระนามพระเยซูและการสวดลมหายใจลึกๆนั้น จะโน้มน้าวจิตใจที่ไขว่เขวไปให้กลับมาอยู่ในทางที่ถูกต้องเพื่ออธิษฐานต่อไป (อังกไน จอยซ์ ฮักเกตต์. 1993).

สัมผัสถึงการทรงสถิตอยู่ของพระเจ้า

- ลองนึกภาพพระเจ้ามองคุณ
- พระเจ้ามองเห็นอะไรในตัวคุณ?

- น้อมรับการทรงสถิตอยู่ด้วยของพระเจ้าและความหวังใยของพระองค์
- ให้พระเจ้าต้อนรับคุณอย่างที่คุณเป็น
- ถามตัวเองว่า “เราต้องการอะไร” มีสิ่งที่คุณต้องการหรือความปรารถนาอะไรหรือไม่?

ยอมสยบต่อพระเจ้า

- ยิ่งเราได้ลิ้มรสความรักของพระเจ้าและสัมผัสถึงความอบอุ่นจากพระองค์ขณะนี้ สยบต่อพระพักตร์พระองค์มากเท่าไร เราก็ยิ่งต้องการยอมจำนนต่อพระองค์ในทุกส่วนของชีวิต เปาโลกล่าวว่า “ข้าพเจ้าเองไม่มีชีวิตอยู่ต่อไป แต่พระคริสต์ต่างหากที่ทรงมีชีวิตอยู่ในข้าพเจ้า” (กท. 2:20) • ออกจากห้องอธิษฐานสู่โลกภายนอกด้วยชีวิตที่เต็มล้นด้วยพระวิญญาณบริสุทธิ์ มอบทุกอย่างไว้กับพระเจ้า

ยอมรับการช่วยเหลือของพระเจ้า

- ขั้นนี้เป็นการเชื่อเชิญพระเจ้าให้ยื่นพระหัตถ์ออก จัดการกับสถานการณ์ ความบาป หรือทัศนคติต่าง ๆ อย่างเฉพาะเจาะจง ซึ่งก็คิดขวางไม่ให้เราได้ยินพระสุรเสียงของพระองค์
- ภารกิจส่วนหนึ่งของพระวิญญาณบริสุทธิ์ คือทำให้เราสำนึกในความผิดบาปสำรวจตรวจสอบจิตใจของเราจนกว่าเราจะยอมรับในจุดผิดพลาดล้มเหลว
- จอห์น ฮักเกตต์. (1993, น.46) กล่าวว่า ยิ่งกระบวนการอธิษฐานแบบนิ่งฟังของฉัน รุดหน้าไปมากเท่าไร ดูเหมือนพระเจ้ายิ่งฉายแสงให้ฉันได้เห็นจุดบกพร่องในชีวิตฉันอย่างไม่เห็นแก่หน้ามากเท่านั้น

กลับใจใหม่และรับการกัย

- เปิดโอกาสให้พระเจ้าสำแดงให้เราเห็นถึงจุดที่พระองค์ต้องการลิดและชำระ
- ให้เรามาหาพระเจ้าตามสภาพที่เราเป็นอยู่ คือเป็นคนบาป ยอมรับในจุดอ่อนและจุดบกพร่องของตัวเองเพราะพระองค์ยอมรับและรักเราอย่างที่เราเป็นอยู่
- โธมัส เมอร์ตัน บอกว่า “การอธิษฐานหมายถึงการเปลี่ยนแปลง และกล่าวเสริมว่า “การอธิษฐานที่แท้จริงคือการยอมรับว่าเราต้องการและเต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลง” (อ้างใน จอห์น ฮักเกตต์.1993, น.47)
- ขอบพระคุณพระเจ้าด้วยใจ

ใคร่ครวญและจดบันทึก:

1. เกิดอะไรขึ้นเมื่อคุณฟังพระเจ้าอย่างระมัดระวัง? สิ่งที่ได้ดีและสิ่งที่ไม่ดีเมื่อฟังเสียงพระเจ้า?
2. กลัวที่จะให้พระเจ้าควบคุมชีวิตของคุณอย่างสมบูรณ์หรือไม่?

ส่วนที่ 10 การสัมผัสด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

“เจ้าอยู่ในมือของเรา อย่างดินเหนียวอยู่ในมือของช่างปั้นหม้อ”

😊 ขั้นตอนการอธิษฐานสัมผัสด้วยใจอย่างใคร่ครวญโดยใช้ดินน้ำมัน

- ให้คุณเตรียมดินน้ำมัน / สิ่งอื่น ๆ ที่มีลักษณะคล้ายดิน
- อธิษฐานขอให้พระเจ้านำคุณในการทำกิจกรรมด้วยดินน้ำมัน/ดินเหนียว เปิดใจของคุณให้พระเจ้าทำงานในใจคุณ
- ในระหว่างที่คุณกำลังปั้นดินน้ำมัน/ดินเหนียว ให้คิดถึงชีวิตของคุณที่ผ่านมา คิดถึงชีวิตที่พระเจ้าทรงปั้นคุณด้วยพระคุณความรักและพระเมตตา
- ปล่อยให้ใจและมือของคุณสัมพันธ์กัน คิดถึงช่วงเวลาที่เราไม่น่ารักกับพระเจ้า แต่พระเจ้ายังปั้นแต่งชีวิตเรา/ ตอนนี้เราอยู่ในขั้นไหนในการถูกปั้น
- ปล่อยให้สิ่งที่คุณสร้างด้วยดินน้ำมัน/ดินเหนียว ค่อยๆ ปรากฏขึ้นอาจเป็นวัตถุ/ สัญลักษณ์/ สิ่งของ/ หรืออาจไม่ใช่ก็ได้
- บันทึกเกี่ยวกับสิ่งที่คุณสร้างขึ้น :...
 - เกิดอะไรขึ้นบ้างในระหว่างที่คุณกำลังปั้นดินเหนียว/ดินน้ำมัน?
 - คุณต้องการพูดอะไรกับพระเจ้าเกี่ยวกับสิ่งที่คุณปั้น?
 - พระเจ้าตรัสอะไรกับคุณในระหว่างที่คุณกำลังปั้นดินเหนียว/ดินน้ำมัน?
 - คุณรู้สึกอย่างไรกับกิจกรรมนี้?
- เราจะนำบทเรียนที่ได้รับมาประยุกต์ใช้ได้อย่างไร

😊 ขั้นตอนการอธิษฐานสัมผัสด้วยใจอย่างใคร่ครวญกรณีใช้ ดอกไม้ สิ่งมีชีวิต ธรรมชาติ หรือผู้คนในครอบครัวเรา

- ให้คุณตัดสินใจเลือก: ดอกไม้ สิ่งมีชีวิต ธรรมชาติ หรือผู้คนในครอบครัวเรา
- อธิษฐานขอให้พระเจ้านำคุณในการทำกิจกรรมนี้ เปิดใจของคุณให้พระเจ้าทำงานในใจคุณ
- ขอให้คุณพิจารณาดูสิ่งที่คุณเลือก สัมผัสสิ่งที่คุณเลือกด้วยความอ่อนโยน และพิถีพิถันต่อไป
- พระเจ้าทรงตรัสอะไรผ่านสิ่งที่คุณเลือก เมื่อพระเจ้าตรัสกับคุณ ให้คุณใคร่ครวญสิ่งที่พระองค์ทรงตรัสครุ่นหนึ่ง

- สัมผัสสิ่งที่คุณเลือกด้วยความอ่อนโยนและความยำเกรง และรำลึกถึงว่าพระเจ้าทรงทำอะไรรักกับสิ่งที่คุณเลือก
- คราวนี้ให้จินตนาการว่า ถ้าเราเป็นสิ่งที่เราเลือกมา เราจะรู้สึกอย่างไร? จะเป็นอย่างไร?
- แบ่งปันสิ่งที่คุณได้รับกับใครสักคน
- เราจะนำบทเรียนที่ได้รับมาประยุกต์ใช้ได้อย่างไร

😊 **ใคร่ครวญและจดบันทึก:**

- มันยาก ง่าย หรือแปลกใหม่?
- รู้สึกอย่างไรและความรู้สึกเหล่านั้นเกี่ยวกับอะไร?
- มีอะไรเซอร์ไพรส์ไหม?
- ฉันเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับตัวเอง เกี่ยวกับพระเยซู หรือเกี่ยวกับสิ่งที่คุณเลือก?
- บันทึกเกี่ยวกับประสบการณ์ของคุณ.



ส่วนที่ 11 การพูดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

“เราจำเป็นต้องแสวงหาพระเจ้า และเราจะไม่สามารถพบพระองค์ในเสียงที่อึกทึกและกระสับกระส่าย พระเจ้าเป็นเพื่อนของความเงียบ คุณสิ! ธรรมชาติ ต้นไม้ ดอกไม้ หญ้า เติบโตในความเงียบได้อย่างไร เห็นดวงดาว ดวงจันทร์ และดวงอาทิตย์ พวกมันเคลื่อนไหวอย่างไรในความเงียบ เราต้องการความเงียบจึงจะสามารถสัมผัสพระวิญญาณได้”⁹

เตรียมตัวของคุณ

- คุณอาจต้องมีนาฬิกาเพื่อดูเวลา
- คุณสามารถเลือกเวลาทำกิจกรรมนี้ได้
 - ครึ่งวัน เวลา 08.00-12.00 น.
 - ทั้งวัน เวลา 08.00-19.00 น.
- คุณสามารถทำกิจกรรมแม้ในเวลาที่คุณเรียน คุณทำงาน
- อ่านมัทธิว 12:36-37
- เตรียมตัวของคุณ ขอพระเจ้านำคุณให้คุณมีกำลังในการทำกิจกรรม
- ขอพระเจ้าให้คุณได้พบกับพระองค์เป็นกันส่วนตัว และได้เรียนรู้จักการฝึกปฏิบัติครั้งนี้
- ให้คุณดูธรรมชาติ ต้นไม้ ดอกไม้ หญ้า เติบโตในความเงียบได้อย่างไร

เริ่มต้น

- 08.00 น. - 10.00 น

สองชั่วโมงแรกอาจเต็มไปด้วยความรู้สึกที่อัดอั้น อาจรู้สึกไม่อยากจะพบใครสักคนเพราะไม่อยากพูดคุยกับเขา และดูเหมือนว่าเราถูกแยกออกจากเพื่อนด้วยกำแพงที่มองไม่เห็น รู้สึกเหมือนเราไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของชุมชนจริงๆ หรือเหมือนว่าทุกคนหันหลังให้กับเรา อย่างไรก็ตามอยากให้เราทำความเข้าใจว่าเป็นเพียงความรู้สึกเท่านั้น และทุกอย่างจะกลับมาเป็นปกติในวันรุ่งขึ้น

• 10.00 - 12.00 น.

ในช่วงเวลาระหว่างนี้เราอาจกำลังประสบกับความว่างเปล่า ความเบื่อหน่าย และความเหงา เราอยู่ใกล้ผู้คน แต่ในขณะเดียวกันเรารู้สึกห่างไกลมาก ช่วงเวลานี้จะเป็นชั่วโมงที่ยากที่สุด อยากรู้ว่าคุณอธิษฐานของพระวิญญูณบริสุทธิที่จะนำคุณ

 ก่อนจะเริ่มต่อในช่วงบ่าย ให้ทบทวนใคร่ครวญและจดบันทึก:

- มันยาก ง่าย หรือแปลกใหม่?
- รู้สึกอย่างไรและความรู้สึกเหล่านั้นเกี่ยวข้องกับอะไร?
- มีอะไรเซอร์ไพรส์ใหม่?
- ฉันเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับตัวเอง เกี่ยวกับพระเยซู หรือเกี่ยวกับสิ่งที่คุณเลือก?
- บันทึกเกี่ยวกับประสบการณ์ของคุณ.

• 12.00 - 14.00 น.


อาจจะเป็นช่วงเวลาที่ยากอีกช่วงเวลาหนึ่ง แต่ความรู้แจ้งทั้งหมดจะเริ่มกลายเป็นความรู้สึกเชิงบวก ฉันรู้สึกมีความสุข สงบ และอิมเมจ เริ่มมีความมั่นใจว่าเราสามารถทำได้

• 14.00 - 16.00น.

ช่วงเวลานี้ความรู้สึกเชิงบวก รู้สึกมีความสุข สงบ และอิมเมจ มีความรู้สึกที่สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่ได้ปกติ

• 16.00 - 18.00 น.

ชั่วโมงสุดท้ายของกิจกรรมนี้จะดำเนินไปอย่างช้าๆ ฉะนั้นใช้เวลานี้ในการอธิษฐานและไตร่ตรอง ปัญหาทั้งหมดของฉันก็เพิ่มขึ้น ขอขอบคุณพระเจ้า นมัสการพระองค์ และรับการปลอบโยนจากพระองค์

 ให้ทบทวนใคร่ครวญและจดบันทึก:

- มันยาก ง่าย หรือแปลกใหม่?
- รู้สึกอย่างไรและความรู้สึกเหล่านั้นเกี่ยวข้องกับอะไร?
- มีอะไรเซอร์ไพรส์ใหม่?
- ฉันเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับตัวเอง เกี่ยวกับพระเยซู หรือเกี่ยวกับสิ่งที่คุณเลือก?
- บันทึกเกี่ยวกับประสบการณ์ของคุณ

ส่วนที่ 12 การวาดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ



“ศิลปะเชื่อเชิญให้เราเผชิญหน้ากับพระเจ้า
และเป็นของประทานที่พระวิญญาณประทานให้เรา
ที่สามารถนำเราเข้าสู่ความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งกับพระเจ้า”¹⁰

😊 การวาดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

เตรียมพื้นที่สำหรับการวาด ตัดสินใจว่าจะวาดที่ไหน เมื่อไหร่และนานแค่ไหน และตัดสินใจว่าจะใช้ข้อพระคัมภีร์ตอนใดในการวาดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (คุณสามารถเลือกเหตุการณ์ในพระคัมภีร์ต่อไปนี้ได้)

| | |
|------------------|--|
| มาระโก 4: 35-41 | การทรงห้ามพายุ |
| ลูกา 15: 1-10 | อุปมาเรื่องแกะหลงหาย |
| มาระโก 2: 1-12 | การทรงรักษาคนง่อย |
| มาระโก 10: 46-52 | การทรงรักษาบารติเมอัสคนตาบอด |
| ลูกา 16: 19-31 | คำอุปมาเรื่องเศรษฐีกับลาซารัส |
| มัทธิว 14: 22-33 | พระเยซูทรงดำเนินบนน้ำ |
| ลูกา 5: 17-26 | การรักษาคนง่อย |
| ลูกา 7: 36-50 | ผู้หญิงคนที่เคยทำบาปได้รับการยกโทษ |
| ลูกา 8:40-48 | หญิงที่แตะต้องชายฉลองพระองค์ของพระเยซู |

😊 เมื่อเลือกเหตุการณ์ในพระคัมภีร์ได้แล้ว ให้คุณจินตนาการเพื่อการวาดด้วยใจอย่างใคร่ครวญตามหัวข้อต่อไปนี้

- สงบนิ่ง เริ่มต้นด้วยขอการทรงนำจากพระเจ้า
- ถามตัวเองว่าเราคาดหวังอะไรในการทำกิจกรรมในครั้งนี้?
- ค่อยๆ อ่านเหตุการณ์ในพระคัมภีร์ที่เลือกมาอย่างช้าๆ อาจจะมากกว่าหนึ่งครั้งจนกว่าคุณจะเข้าใจและรู้ว่าอะไรเกิดขึ้นในเหตุการณ์บ้าง
- ขั้นตอนนี้ให้หลับตาแล้วจินตนาการว่าคุณกลายเป็นส่วนหนึ่งของเหตุการณ์ คุณอาจกำลังเป็นสาวกติดตามพระเยซู เป็นตัวเอกในเหตุการณ์ หรือเป็นประชาชนในเหตุการณ์


- ใช้ประสาทสัมผัสของคุณ (การมองเห็น, การได้ยิน, การสัมผัส) กับสิ่งแวดล้อมและผู้คนในเหตุการณ์
 - มีเสียงอะไรบ้าง?
 - รูปร่างลักษณะผู้คนและเสื้อผ้าผู้คนเป็นอย่างไร?
 - มีกลิ่นอะไรบ้าง?
 - สภาพอากาศเป็นยังไง มันร้อนหรือเย็น?
 - มีลมพัดไหม?
- ทำตัวเป็นส่วนหนึ่งของเหตุการณ์แล้วปล่อยให้ไป ใช้เวลากับจุดที่ดึงดูดคุณและไม่ต้องกังวลหากคุณออกนอกเหตุการณ์
 - คุณกำลังมีความรู้สึกอะไรต่อเหตุการณ์

😊 • แบ่งปันสิ่งนี้การวาดวาดด้วยใจอย่างใคร่ครวญ¹¹

- ตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในความคิดและหัวใจของคุณถ่ายทอดออกมาเป็นภาพวาด
- วาดภาพสิ่งที่เห็น ผู้คน สภาพอากาศ สี รู้สึก และได้สัมผัส
- ปล่อยให้ความรู้สึกและใจของคุณทำงานแทนที่ความกังวล ไม่ต้องกังวลว่าจะทำให้ถูกต้องไหม จะสวยไหม



ภาคผนวก ข

| | | |
|---|---|----------|
|  | Office of Research Ethics Payap University | AF 08-02 |
|---|---|----------|

COE No. 65/004

PYU_REC No. 64/071_IS

เอกสารรับรองการยกเว้นการพิจารณาจริยธรรมโครงการวิจัย
(Certificate of Exemption)

ชื่อโครงการ (ภาษาไทย) : คู่มือการฝึกปฏิบัติภาวนาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ

Project title (English) : Contemplative Practice Guidebook

ผู้วิจัยหลัก (Principal investigator) : นายศุภชัย พงศาสด์ย์

สังกัดหน่วยงาน (Affiliation) : วิทยาลัยพระคริสตธรรมแม่คึกลวารี

เอกสารรับรอง (Document reviewed) :

| เอกสารรับรอง | ฉบับที่รับรอง |
|---|---------------------------------------|
| เอกสารการขอรับรองเชิงจริยธรรมการทำวิจัยในคน AF 07-02 | ฉบับที่ 3 วันที่ 12 เดือน มกราคม 2565 |
| ข้อเสนอโครงการวิจัย | ฉบับที่ 3 วันที่ 12 เดือน มกราคม 2565 |
| ประวัติของผู้วิจัยหลัก | ฉบับที่ 3 วันที่ 12 เดือน มกราคม 2565 |



Office of Research Ethics
Payap University

AF 08-02

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยพายัพ ให้การรับรองการยกเว้นพิจารณาจริยธรรมโครงการวิจัย ตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นมาตรฐานสากล ได้แก่ ประกาศเฮลซิงกิ แนวทางการปฏิบัติการวิจัยทางคลินิกที่ดี และรายงานเบลมอนด์

Payap University Research Ethics Committee has exempted the above research protocol which has been reviewed and approved based on international guidelines for human research protection including the Declaration of Helsinki, international Conference on Harmonization in Good Clinical Practice (ICH-GCP) and the Belmont Report.

Signed.....

(Assoc.Prof.Anake Chitkesorn)

Chairperson, Research Ethics Committee,
Payap University

วันที่รับรองการยกเว้นพิจารณาจริยธรรม : วันที่ 24 เดือน มกราคม พ.ศ.2565

(Date of exemption) : January 24, 2022

การปฏิบัติหลังจากรับรอง

- 1.หากจะแก้ไขเปลี่ยนแปลงในข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย/อาสาสมัคร หรือเอกสารยินยอมหรือโครงการวิจัยต้องขออนุมัติก่อนเพื่อสวัสดิภาพของผู้เข้าร่วมการวิจัย/อาสาสมัคร
- 2.หากมีข้อมูลใหม่หรือเหตุการณ์ใด ๆ ที่อาจมีผลต่ออัตราส่วนระหว่างผลประโยชน์/ความเสี่ยงของการศึกษาวิจัย ให้รายงานต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยพายัพโดยรีบด่วน
- 3.การเบี่ยงเบน/ฝ่าฝืนโครงการวิจัย ต้องแจ้งคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยทุกครั้ง
- 4.ให้นำส่งรายงานผลการวิจัยเมื่อสิ้นสุดโครงการ
- 5.หากใกล้ระยะสิ้นสุดการอนุมัติแล้ว แต่ผู้วิจัยยังดำเนินการไม่แล้วเสร็จ กรุณาส่งรายงานความก้าวหน้าโครงการวิจัยพร้อมบันทึกขอขยายเวลา โดยระบุเหตุผลความจำเป็นในการขยายเวลา พร้อมทั้งระยะเวลาที่ขอขยาย ทั้งนี้จะต้องดำเนินการก่อนที่สิ้นสุดระยะเวลาการอนุมัติตามที่ระบุในเอกสารรับรองอย่างน้อย 2 เดือน

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - นามสกุล นายศุภชัย พงศาสด์
Name Mr. Supachai Phongsasat
ตำแหน่งปัจจุบัน อาสาสมัครโครงการพัฒนาผู้นำกะเหรี่ยงแบ็บติสต์ ธารน้ำทิพย์
โทรศัพท์มือถือ 0973139086
E-mail supachai_kachai@hotmail.com

ประวัติการศึกษา

ปี ค.ศ. 2007 สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษาชั้นปีที่ 6 จากโรงเรียนบ้านชีแบร
ปี ค.ศ. 2008-2012 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนสันทรายวิทยาคม
ปี ค.ศ. 2013-2018 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี จากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขต
เชียงใหม่ สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ

ประวัติการทำงาน

ปี ค.ศ. 2017 ฝ่ายเทคนิคไอทีและดูแลนักศึกษาในโครงการพัฒนาผู้นำกะเหรี่ยงแบ็บติสต์
ธารน้ำทิพย์
ปี ค.ศ. 2017 ฝ่ายการศึกษาสถานสังเคราะห์บ้านเด็กกำพร้าแสงไทยดรุณ

ข้อมูลอ้างอิงเชิงบรรณ

- ¹ กล่าวโดย จอย ดอร์สัน. ผู้เขียนหนังสือ ผจญภัยไปกับเสียงของพระเจ้า. (2013). แปลโดย ตรูจิตต์ นี เดอเรอร์. แปลจาก *Forever Ruined For the Ordinary*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แม่น้ำ.
- ² กล่าวโดย โอลิเวอร์ เวนเดล โฮล์มส์ (29 สิงหาคม 1809 - 7 ตุลาคม 1894) เป็นแพทย์ชาวอเมริกัน , กวีและพหุสูตในบอสตัน ผลงานร้อยแก้วที่มีชื่อเสียงที่สุดของเขาคือซีรีส์ "Breakfast-Table" ซึ่งเริ่มต้นด้วย *The Autocrat of the Breakfast-Table* (1858) เขายังเป็นนักปฏิรูปการแพทย์ที่สำคัญ นอกเหนือจากงานของเขาในฐานะนักเขียนและกวี เขายังรับหน้าที่เป็นนักกฎหมายอีกด้วย. อ้างใน CHRISTLIKE 2022 บทความ “กลืนแห่งชีวิต ความทรงจำที่พอพระทัย (Advertorial)” ประจำเดือน มิถุนายน 2019 เขียนโดย คุณพร้อมมิตร.
- ³ อ้างในเอกสารการสอน “Grow Deeper with God” โดย มูลนิธิพัฒนาผู้นำกะเหรี่ยงธารน้ำทิพย์.
- ⁴ กล่าวโดย วิลเดอร์, แกง, ลอพฟ์นาว ©2015. จากเอกสาร “การเดินทางที่เต็มไปด้วยความชื่นบาน”.
- ⁵ กล่าวโดย Eckhart von Hochheim รู้จักกันทั่วไปในชื่อ Meister Eckhart (เมสเตอร์ เอ็คฮาร์ท) (1260 –1328) เป็นนักศาสนศาสตร์คาทอลิกชาวเยอรมัน และนักปรัชญา เขาเป็นที่รู้จักกันดีในกลุ่ม Friends of God ขบวนการที่เคร่งศาสนา ตั้งแต่ศตวรรษที่ 19 เขาได้รับความสนใจอีกครั้งจากนักวิชาการ เขาได้รับสถานะเป็นผู้นำที่ยิ่งใหญ่ในด้านจิตวิญญาณอีกคนหนึ่ง.
- ⁶ กล่าวโดย Lu Hawley (ลู ฮอว์ลีย์) ครูผู้สอนวิชา “Grow Deeper with God” โดย มูลนิธิพัฒนาผู้นำกะเหรี่ยงธารน้ำทิพย์.
- ⁷ กล่าวโดย เจ้าชายวลาดีเมียร์ โมโนมาคย์ แห่งคีฟ เป็นมกุฎราชกุมารแห่ง Kievan Rus ระหว่างปี 1113 ถึง 1125 เขาถือเป็นนักบุญในโบสถ์อีสเทิร์นออร์ทอดอกซ์ ผู้คนรุ่นๆต่อมามักกล่าวถึงรัชสมัยของพระองค์ว่าเป็นยุคทองของเมือง Kievan Rus. อ้างใน จอยซ์ ฮักเกตต์. ฝึกฟังพระสุรเสียง. แปลโดย เอเลน ยังก์. แปลจาก *LISTENING TO GOD*. กรุงเทพฯ: กนกบรรณสาร. (1993, น. 103).

⁸ กล่าวโดย แม่ซีเทเรซ่า (26 สิงหาคม พ.ศ. 2453 – 5 กันยายน พ.ศ. 2540) เป็นข้อความบางส่วนจากหนังสือ *In the Heart of the World: Thoughts, Stories and Prayers*. By Mother Teresa. (January 1, 1997).

⁹ กล่าวโดย แม่ซีเทเรซ่า (26 สิงหาคม พ.ศ. 2453 – 5 กันยายน พ.ศ. 2540) เป็นข้อความบางส่วนจากบทความ “What is a Silent Retreat?” By Jean Wise. (August 20, 2019).

¹⁰ กล่าวโดย Brother Lee Colombino, S.J. เป็นข้อความบางส่วนจากบทความ *The spiritual power of the arts*. By Brother Lee S. Colombino, S.J., currently studies spirituality and spiritual direction at the Institute of Pastoral Studies at Loyola University Chicago.