**10 วันแห่งการอธิษฐาน**

**ความสำคัญของความเชื่อ**

**วันที่ 1 น้อยกว่าคือมากกว่า**

เอเฟซัส 5: 15 เพราะฉะนั้น จงระวังในการดำเนินชีวิตให้ดี อย่าเหมือนคนไร้ปัญญา แต่ให้เหมือนคนมีปัญญา

**มากกว่า มากกว่าจริงๆ หรือ**

ชีวิตของเราเต็มไปด้วยสิ่งต่างๆ ที่เราต้องการ ในสังคมที่ลุ่มหลงไหด้วยบริโภคนิยมและการตลาด เราก็จะถูกล่อให้เชื่อว่ายิ่งมีมากก็จะยิ่งมีความสุขมาก ด้วยการโฆษณาชวนเชื่อรอบตัวเรา เราก็ปรารถนาอย่างผิดๆที่จะมีทุกอย่าง บางครั้งเรายังนำความคิดแบบนี้มาสู่การรับใช้พระเจ้าด้วย เราอยากรับใช้พระเจ้า แต่ในขณะเดียวกัน เราไม่ต้องการจะเสียสละอะไรที่คอยขัดขวางเรา ดังนั้นเราจึงพยายามประสานความปรารถนาที่จะรับใช้พระเจ้าให้สอดคล้องกับการแสวงหาสิ่งต่างๆ มากขึ้นเรื่อย ๆ อย่างไม่สิ้นสุด สิ่งนี้นำไปสู่กิจกรรมมากมาย ด้วยความเร่งรีบอย่างไม่หยุดยั้ง เราหลอกตัวเองให้เชื่อว่าเราสามารถติดตามพระเจ้าได้โดยไม่ต้องละทิ้งทุกสิ่งที่เรียกร้องความสนใจของเรา เมื่อเรานำความคิดผิดๆ นี้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตกับพระเจ้า เราก็ถูกหลอก

**การยินดีที่จะละทิ้ง**

เราไม่สามารถมีทั้งหมดได้ เราไม่สามารถครอบครองทั้งฝ่ายโลก เราไม่สามารถโอบรับทั้งโลกและความสุขอันดึงดูดใจและพรของพระผู้เป็นเจ้าได้ การคิดเช่นนั้นถือเป็นความผิดพลาดร้ายแรง ความคิดของลัทธิบริโภคนิยมนี้ส่งผลต่อความคิดของเราและก่อให้เกิดผลร้ายต่อชีวิตฝ่ายวิญญาณของเรา เราไม่สามารถมีพระเจ้าอยู่เหนือสิ่งอื่นใดทั้งสิ้นได้ เหมือนกับการแต่งหน้าเค้ก โดยไม่ได้ตั้งใจให้มีที่ว่างสำหรับพระองค์ท่ามกลางผู้คนมากมายในชีวิตที่วุ่นวายของเรา อันดับแรก เราต้องมีประสบการณ์ของการมีน้อยกว่าเพื่อให้เห็นพระพรในสิ่งที่มากกว่า เราต้องละทิ้งสิ่งที่หันเหความสนใจของเราไปจากการประทับอยู่ของพระเจ้า และทำให้พลังงานทางร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณของเราหมดสิ้น เมื่อเราพยายามจัดตารางเวลาที่อัดแน่นไปด้วยความเร็วที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ขณะที่รายการสิ่งที่ต้องทำของเรายาวขึ้นเรื่อย ๆ เราจะพบว่าตนเองเหนื่อยล้าทางร่างกายและทางวิญญาณอย่างรวดเร็ว

**ใช้ชีวิตอย่างคนมีน้อย**

ความยุ่งเหยิงในชีวิตของคุณขัดขวางคุณจากการใช้ชีวิตเพื่อพระเจ้าอย่างเต็มที่หรือไม่? ชีวิตที่แออัดยัดเยียดทำให้พระผู้สร้างจักรวาลเหลือพื้นที่น้อย เราต้องเข้าใจว่าน้อยแต่มาก เราไม่สามารถได้รับพรฝ่ายวิญญาณมากขึ้น เวลาอธิษฐานมากขึ้น หรือสิ่งใด ๆ ในชีวิตฝ่ายวิญญาณของเราได้มากขึ้น หากเราเพียงแต่พยายามเพิ่มมันลงในจานที่เต็มอยู่แล้ว ความแออัดยัดเยียดเช่นนี้มีแต่นำไปสู่ความว่างเปล่ามากขึ้นเท่านั้น ในทางกลับกัน เราต้องตัดสินใจโดยเจตนาที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมายโดยใช้เงินให้น้อยลงเพื่อที่เราจะได้ชื่นชมกับสิ่งที่สำคัญต่อพระเจ้ามากขึ้น น้อยกว่าเดิม แต่มากกว่า!

มาอธิษฐานด้วยกัน

**เวลาอธิษฐาน (30-45 นาที)**

กลุ่มอธิษฐานแต่ละกลุ่มอาจมีวิธีการที่แตกต่างกัน ขอให้ใช้เวลา 30-5 นาทีจากนี้ในการอธิษฐานเป็นกลุ่ม ในแบบที่พระวิญญาณบริสุทธิ์จะทรงนำ ขอแนะนำให้มีการอธิษฐานแบบสนทนาสั้นๆ 1-3 ประโยค เพื่อจะเปิดโอกาสให้หลายคนได้มีโอกาสอธิษฐานหลายรอบ ด้านล่างนี้คือตัวอย่างของการอธิษฐานบนพื้นฐานของข้อพระคัมภีร์ หรือเราจะอธิษฐานด้วยรูปแบบอื่นๆ ก็ได้เช่นกัน หรือเพิ่มหัวข้ออื่นๆ ในการอธิษฐานด้วยก็ได้ ให้ดูคำแนะนำสำหรับผู้นำ และคำขอให้อธิษฐานจากคริสตจักรสากลเพื่อเป็นแนวคิด

**อธิษฐานพระคำของพระเจ้า เอเฟซัส 5: 15 และ 16**

เพราะฉะนั้น จงระวังในการดำเนินชีวิตให้ดี อย่าเหมือนคนไร้ปัญญา แต่ให้เหมือนคนมีปัญญา 16จงใช้โอกาสให้เป็นประโยชน์ เพราะว่าทุกวันนี้เป็นยุคสมัยที่ชั่วร้าย

**“จงดูให้ดีว่าเจ้าเดินอย่างไร ไม่ใช่เป็นดั่งคนไม่ฉลาด แต่ให้เป็นดั่งคนฉลาด”**

*พระองค์เจ้าข้า ในความแตกสลายของพวกเรา เราแสวงหาพระคุณและการจัดเตรียมของพระองค์ เราเติมเต็มชีวิตของเราด้วยกิจกรรมและสิ่งรบกวนสมาธิมากเกินไป เราต้องการการเปลี่ยนแปลง การชำระล้าง และการจัดลำดับความสำคัญใหม่ให้กับสิ่งที่สำคัญอย่างแท้จริง สอนเราว่าการใช้ชีวิตโดยใช้เงินให้น้อยลงหมายความว่าอย่างไร เพื่อที่เราจะได้มุ่งเน้นไปที่สิ่งที่สำคัญที่สุด เราปรารถนาที่จะฉลาดด้วยปัญญาจากเบื้องบน อธิษฐานขอพระองค์ทรงนำทางเรา อาเมน*

**“ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ให้มากที่สุด”**

*พระเยซูผู้ล้ำค่า พระองค์ทรงมีเวลาที่เหมาะสมเสมอ และพระองค์ทรงทราบว่าจะต้องพูดและทำอะไรในแต่ละครั้งในประวัติศาสตร์ ขอบคุณสำหรับพันธกิจที่สมบูรณ์แบบของพระองค์ต่อโลกนี้ โปรดสอนเราว่าเราจะใช้เวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุดเพื่อพระองค์ได้อย่างไร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของวันแห่งวาระสุดท้าย ขอทรงเปิดเผยให้เราทราบถึงจุดที่เราเสียเวลาและให้ชัยชนะเหนือสิ่งที่เรารู้ว่ากำลังกินพื้นที่ในชีวิตของเรามากเกินไป อาเมน*

**“เพราะว่ายุคสมัยนั้นชั่วร้าย”**

*พระองค์เจ้าข้า เราเข้าใจว่าโลกกำลังจะถึงจุดสิ้นสุดในเร็วๆ นี้ หมายสำคัญต่างๆ อยู่รอบตัวเรา แต่บางครั้งเรามักถูกรบกวนจากงานยุ่งหรือการหลอกลวงของเรา จนเราลืมไปว่าเรากำลังจวนจะถึงจุดสิ้นสุดชั่วนิรันดร์ ขอพระองค์ทรงนำเราไปสู่การอุทิศตัวเพื่อพระองค์และพันธกิจที่พระองค์ทรงมีต่อเราเป็นรายบุคคล ปรับชีวิตของเราใหม่ให้สอดคล้องกับพระประสงค์ของพระองค์ด้วยเถิด อาเมน*

**คำแนะนำการอธิษฐานเพิ่มเติม**

**ขอบคุณและสรรเสริญ**: ขอขอบคุณสำหรับพรที่เฉพาะเจาะจงและสรรเสริญพระเจ้าสำหรับความดีงามของพระองค์

**คำสารภาพ**: ใช้เวลาสักครู่เพื่อสารภาพเป็นการส่วนตัวและขอบคุณพระเจ้าสำหรับการให้อภัยของพระองค์

**คำแนะนำ**: ขอให้พระเจ้าประทานสติปัญญาสำหรับความท้าทายและการตัดสินใจในปัจจุบัน

**คริสตจักรของเรา:** อธิษฐานเผื่อความต้องการของคริสตจักรในระดับภูมิภาคและระดับโลก (ดูแผ่นงานแยกต่างหากพร้อมคำขอ)

**คำขอในท้องถิ่น:** อธิษฐานเผื่อความต้องการในปัจจุบันของสมาชิกคริสตจักร ครอบครัว และเพื่อนบ้าน

**ฟังและตอบสนอง**: ใช้เวลาในการฟังเสียงของพระเจ้าและตอบสนองด้วยการสรรเสริญหรือร้องเพลง

**เพลงที่แนะนำ**

*SDA Hymnal:* Fill My Cup, Lord (#493); We Would See Jesus (#494); Take Time to Be Holy (#500)

*Other Songs:* Change My Heart, O God; Seek Ye First; Into My Heart

แปลโดย นายจรัญ ดำรงเกียรติยศ