**10 วันแห่งการอธิษฐาน**

**ความสำคัญของความเชื่อ**

**วันที่ 4 อิสรภาพของชีวิตที่มุ่งเน้นความเรียบง่าย**

มัทธิว 6: 16-18 “เมื่อท่านทั้งหลายถืออดอาหาร อย่าทำหน้าเศร้าหมองเหมือนพวกคนหน้าซื่อใจคด เพราะพวกเขาทำหน้าให้มอมแมม เพื่อจะให้คนเห็นว่าเขาถืออดอาหาร เราบอกความจริงแก่พวกท่านว่า พวกเขาได้บำเหน็จของเขาแล้ว 17แต่ท่านเมื่อถืออดอาหาร จงล้างหน้าและเอาน้ำมันชโลมศีรษะ 18เพื่อคนทั้งหลายจะไม่รู้ว่าท่านถืออดอาหาร แต่ให้ปรากฏแก่พระบิดาของท่าน ผู้สถิตในที่ลี้ลับ และพระบิดาของท่าน ผู้ทอดพระเนตรเห็นในที่ลี้ลับจะประทานบำเหน็จแก่ท่าน

**การอดอาหารทำให้มีช่องว่าง**

วิธีหนึ่งในการสร้างช่องว่างในการใช้ชีวิตโดยมุ่งเน้นที่พระเจ้าคือการอดอาหาร การอดอาหารหมายถึงการกำจัดความคิดและชีวิตของเราโดยจงใจให้มีที่ว่างสำหรับการเคลื่อนไหวของพระวิญญาณบริสุทธิ์ในตัวเรา และโดยมุ่งความสนใจไปที่พระเจ้าและพระคำของพระองค์ พระคัมภีร์มักกล่าวถึงการอดอาหารที่เกี่ยวข้องกับการอธิษฐาน พระเยซูทรงอดอาหารก่อนที่พระองค์จะเริ่มพันธกิจของพระองค์ (มัทธิว 4: 2 ลูกา 4: 2) อัครสาวกได้อดอาหารและอธิษฐานเพื่อรับการทรงนำจากพระเจ้า (กิจการ 13: 2-3) และในพันธสัญญาเดิมการอดอาหารในกลุ่มผู้เชื่อหญิงชายจะเกิดขึ้นบ่อยครั้ง (1 พกษ 21: 9 และ 12 2 โครนิกา 20: 3 เอสรา 8: 21 เอสเธอร์ 4: 3 และ 16 อิสยาห์ 58: 6 เยเรมีย์ 36: 9 ดานิเอล 9: 3 โยเอล 2: 12 ยอห์น 3: 5)

ตรงกันข้ามกับการอดอาหารเพื่อสุขภาพ การอดอาหารตามพระคัมภีร์ไม่ได้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารเฉพาะที่ออกแบบมาสำหรับการลดน้ำหนักและความเป็นอยู่ที่ดี แต่เป็นการตัดสินใจอย่างมีสติที่จะละเว้นจากอาหารและกิจกรรมที่ทำให้เสียสมาธิเป็นระยะเวลาหนึ่งเพื่ออธิษฐานและสื่อสารกับพระเจ้า โดยการละทิ้งความคุ้นเคยชั่วคราว เราก็ได้รับอิสรภาพทางจิตวิญญาณใหม่ ในระหว่างการอดอาหารและการอธิษฐาน จุดสนใจของชีวิตประจำวันจะเปลี่ยนไป เปลี่ยนไปจากความสนใจในการสนองความต้องการของเราเอง ไปจากงานของเราเอง และไปสู่ความสนใจในการพึ่งพาพระเจ้ามากขึ้น การอดอาหารตามพระคัมภีร์เป็นการแสดงออกถึงความปรารถนาของเราที่จะพึ่งพาพระเจ้าและใส่ใจกับสิ่งสำคัญฝ่ายวิญญาณมากขึ้น สิ่งนี้ครอบคลุมมากกว่าการไม่กิน ในความเป็นจริงมันท้าทายทุกด้านในชีวิตของเรา ในการอดอาหาร เราทราบว่าเราต้องการสร้างที่ว่างให้กับพระเจ้าโดยการลดสิ่งรบกวนสมาธิใดๆ ที่เบียดบังความสนใจและความปรารถนาของเรา เราบอกว่าเราต้องการแสวงหาและเห็นคุณค่าการสถิตอยู่ของพระเจ้าในชีวิตเรามากกว่าสิ่งอื่นใด

**การงดและการรวม**

เราจะใช้ชีวิตที่เรียบง่ายโดยที่เราเรียนรู้ที่จะมีสมาธิกับสิ่งที่สำคัญอย่างแท้จริงได้อย่างไร เช่นเดียวกับการที่เราต้องระวังสิ่งที่เรากิน เราต้องคำนึงถึงสิ่งที่เราวางไว้ต่อหน้าต่อตาและสิ่งที่เข้าหูของเรา สิ่งที่เราได้ยินส่งผลต่อความคิดของเราพอๆ กับสิ่งที่เราเห็น เพลง หนังสือ พอดแคสต์ หรือเว็บไซต์ประเภทใดที่ก่อให้เกิดความคิดที่เป็นพิษหรือใช้เวลาอันมีค่าของคุณด้วยความไร้สาระ? นอกจากการละเว้นจากบางสิ่งแล้ว คุณอาจต้องจงใจเพิ่มนิสัยใหม่ๆ เพื่อช่วยสร้างความคิดที่ดีต่อสุขภาพและเยียวยาได้

ชีวิตที่เรียบง่าย จิตใจไม่สับสน ไม่ได้มาจากสิ่งที่โลกบอกให้เราไล่ตาม ใจที่พึงพอใจมาจากการวางใจในพระเจ้า เมื่อเราเรียนรู้ที่จะมุ่งความสนใจไปที่พระองค์ แทนที่จะสนใจสิ่งที่คนอื่นกำลังทำ และเมื่อเราฝึกปล่อยวางสิ่งที่ทำให้เราเสียสมาธิ เราจะค้นพบชีวิตที่เรียบง่ายยิ่งขึ้นของการพักผ่อนและสันติสุขกับผู้สร้างและพระผู้ไถ่ของเรา

มาอธิษฐานด้วยกัน

**เวลาอธิษฐาน (30-45 นาที)**

**อธิษฐานพระคำของพระเจ้า มัทธิว 6: 16-18**

“เมื่อท่านทั้งหลายถืออดอาหาร อย่าทำหน้าเศร้าหมองเหมือนพวกคนหน้าซื่อใจคด เพราะพวกเขาทำหน้าให้มอมแมม เพื่อจะให้คนเห็นว่าเขาถืออดอาหาร เราบอกความจริงแก่พวกท่านว่า พวกเขาได้บำเหน็จของเขาแล้ว 17แต่ท่านเมื่อถืออดอาหาร จงล้างหน้าและเอาน้ำมันชโลมศีรษะ 18เพื่อคนทั้งหลายจะไม่รู้ว่าท่านถืออดอาหาร แต่ให้ปรากฏแก่พระบิดาของท่าน ผู้สถิตในที่ลี้ลับ และพระบิดาของท่าน ผู้ทอดพระเนตรเห็นในที่ลี้ลับจะประทานบำเหน็จแก่ท่าน

**“เมื่อคุณอดอาหาร”**

*พระบิดาแห่งสวรรค์ผู้ทรงรักเราทั้งหลาย ขอบคุณที่ประทานทุกสิ่งที่เราต้องการ ในส่วนเกินและความอุดมสมบูรณ์ของเรา เรามักจะลืมไปว่าอะไรที่มากเกินไปนั้นมักจะไม่ดีเลย ข้าแต่พระเจ้า การอดอาหารไม่ได้เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ดังนั้นเราจึงวิงวอนขอความเข้มแข็งของพระองค์ในการเลือกละเว้นจากการปล่อยตัวและละเว้นจากสิ่งที่เป็นอันตราย ไม่ว่าจะเป็นอาหาร ดนตรี ภาพยนตร์ ซื้อของ ฯลฯ นอกจากนี้ โปรดแสดงให้เราเห็นว่าเราจะตั้งใจทดแทนสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ได้อย่างไร ขอโปรดช่วยเราเลือกวิถีชีวิตแบบองค์รวมและมีสุขภาพดีด้วยเถิด เอเมน*

**“เหมือนคนหน้าซื่อใจคด”**

*โอ้พระเจ้า เราต้องการการเปลี่ยนแปลงของหัวใจ ขอทรงยกโทษให้เราสำหรับความหน้าซื่อใจคดของเรา เมื่อเราพูด สอน หรือเทศนาอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่ดำเนินชีวิตไปอีกทางหนึ่ง เราต้องการทำสิ่งที่เราทำเพื่อพระองค์จากใจที่ยอมจำนนต่อพระองค์ ใจที่ถูกกระตุ้นด้วยความรัก หัวใจที่ได้รับการเปลี่ยนใหม่ด้วยพระเมตตา และพระคุณของพระองค์ และการสถิตย์อยู่ของพระวิญญาณบริสุทธิ์อยู่เสมอ ขอให้การอดอาหารของเราและกิจกรรมฝ่ายวิญญาณและกิจกรรมประจำวันทั้งหมดของเรา เป็นการแสดงถึงการสถิตย์อันศักดิ์สิทธิ์ของพระองค์ในดวงใจของเราอย่างแท้จริง อาเมน*

**คำแนะนำการอธิษฐานเพิ่มเติม**

**ขอบคุณและสรรเสริญ**: ขอขอบคุณสำหรับพรที่เฉพาะเจาะจงและสรรเสริญพระเจ้าสำหรับความดีงามของพระองค์

**คำสารภาพ**: ใช้เวลาสักครู่เพื่อสารภาพเป็นการส่วนตัวและขอบคุณพระเจ้าสำหรับการให้อภัยของพระองค์

**คำแนะนำ**: ขอให้พระเจ้าประทานสติปัญญาสำหรับความท้าทายและการตัดสินใจในปัจจุบัน

**คริสตจักรของเรา:** อธิษฐานเผื่อความต้องการของคริสตจักรในระดับภูมิภาคและระดับโลก (ดูแผ่นงานแยกต่างหากพร้อมคำขอ)

**คำขอในท้องถิ่น:** อธิษฐานเผื่อความต้องการในปัจจุบันของสมาชิกคริสตจักร ครอบครัว และเพื่อนบ้าน

**ฟังและตอบสนอง**: ใช้เวลาในการฟังเสียงของพระเจ้าและตอบสนองด้วยการสรรเสริญหรือร้องเพลง

**เพลงที่แนะนำ**

*SDA Hymnal:* I Surrender All (#309); I’d Rather Have Jesus (#327); Be Thou My Vision (#547)

*Other Songs:* As the Deer; Humble Thyself in the Sight of the Lord; Unto Thee, O Lord

แปลโดย นายจรัญ ดำรงเกียรติยศ