# การอธิษฐานและทำสมาธิของบาไฮ Bahá’í Prayer and Meditation

# สารบัญ [Contents]

[การอธิษฐานและทำสมาธิของบาไฮ Bahá’í Prayer and Meditation 1](#_Toc117689394)

[สารบัญ [Contents] 1](#_Toc117689395)

[1 วิธีการทำสมาธิ [Way to Meditate] 3](#_Toc117689396)

[2 เวลาและสถานที่สำหรับการอธิษฐานทำสมาธิ [Time and Place for Meditation and Prayer] 5](#_Toc117689397)

[3 อธิษฐานถึงใคร [Who do we pray to?] 8](#_Toc117689398)

[4 จุดประสงค์ของการอธิษฐานและทำสมาธิ [Purpose of prayer and meditation] 10](#_Toc117689399)

[4.1 อธิษฐานเพื่อพัฒนาตนเอง [Pray for Self-improvement] 10](#_Toc117689400)

[4.2 ทำสมาธิเพื่อให้เกิดปัญญา [Meditate for Wisdom] 12](#_Toc117689401)

[4.3 อธิษฐานเพื่อขอความช่วยเหลือ [Pray for Assistance] 15](#_Toc117689402)

[4.4 อธิษฐานเพื่อการตัดสินใจ [Pray to Make Decision] 18](#_Toc117689403)

[5 พลวัตของการอธิษฐานเพื่อการแก้ไขปัญหา [The Dynamics of Prayer for Solving Problems] 20](#_Toc117689404)

ศาสนาบาไฮ

[Bahá’í Faitj]

*แท้จริงแล้วเหตุผลหลักที่ความชั่วร้ายดาษดื่นอยู่ในสังคมในปัจจุบันคือความไร้ธรรมะในจิตใจ อารยธรรมวัตถุนิยมในยุคของเรา ได้ดูดซึมพลังงานและความสนใจของมนุษยชาติไปถึงขนาดที่ ประชาชนทั่วไปไม่รู้สึกว่าจำเป็นอีกต่อไป ที่จะยกระดับตนเองขึ้นมาเหนือพลังอำนาจและสภาพการดำรงอยู่ทางวัตถุของตนในแต่ละวัน ไม่มีความต้องการสิ่งที่เราควรเรียกว่าจิตวิญญาณอย่างเพียงพอ ที่จะแยกสิ่งนี้จากความจำเป็นและความต้องการของการดำรงอยู่ทางกายของเรา ดังนั้นวิกฤติการณ์สากลที่กลุ้มรุมมนุษยชาติอยู่ มีสาเหตุมาจากจิตวิญญาณเป็นสาระสำคัญ จิตวิญญาณของยุคโดยรวมทั้งหมดคือความไม่มีศาสนา ทัศนคติต่อชีวิตของมนุษย์นั้นหยาบและเป็นวัตถุนิยม เกินกว่าที่จะช่วยให้มนุษย์สามารถยกตัวเองขึ้นมาสู่อาณาจักรที่สูงกว่าของจิตวิญญาณ*

*สภาพที่อมโรคอย่างน่าเศร้านี้เอง ที่สังคมได้ตกลงไปและศาสนาพยายามปรับปรุงและเปลี่ยนรูป เพราะแกนของความศรัทธาศาสนาคือความรู้สึกลี้ลับที่ผูกมนุษย์กับพระผู้เป็นเจ้า สภาวะของการสนทนาทางจิตวิญญาณนี้เกิดขึ้นได้และค้ำจุนไว้ได้โดยวิธีของการทำสมาธิและอธิษฐาน และนี้คือเหตุผลที่ทำไมพระบาฮาอุลลาห์ทรงเน้นความสำคัญของการบูชาเป็นอย่างมาก เป็นสิ่งไม่เพียงพอที่ศาสนิกชนจะยอมรับและถือปฏิบัติตามคำสอนเท่านั้น นอกจากนั้นเขาควรเพาาะปลูกสำนึกในธรรมะ ซึ่งเขาสามารถได้มาส่วนใหญ่โดยวิธีการอธิษฐาน ดังนี้ศาสนาบาไฮโดยมูลฐานมีลักษณะลี้ลับเหมือนกับศาสนาอื่นๆ ของพระผู้เป็นเจ้า เป้าหมายหลักของศาสนาบาไฮคือการพัฒนาบุคคลและสังคม โดยการได้มาซึ่งคุณความดีและและพลังความสามารถทางจิตวิญญาณ วิญญาณของมนุษย์นี่เองที่จะต้องป้อนอาหารให้ก่อนอื่น และการอธิษฐานที่หล่อเลี้ยงจิตวิญญาณนี้สามารถให้อาหารได้ดีที่สุด ตามการมองของพระบาฮาอุลลาห์กฎและสถาบันทั้งหลายจะมีประสิทธิผลอย่างแท้จริงก็ต่อเมื่อ ชีวิตทางจิตวิญญาณภายในสมบูรณ์ขึ้นและเปลี่ยนรูป มิฉะนั้นแล้วศาสนาจะเสื่อมลงไปเป็นเพียงองค์กรหนึ่ง และกลายเป็นสิ่งที่ตาย*

*ดังนั้นศาสนิกชนทั้งหลายโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่เยาว์วัย ควรตระหนักอย่างต็มที่ถึงความจำเป็นของการอธิษฐาน เพราะการอธิษฐานเป็นศิ่งที่ขาดไม่ได้โดยเด็ดขาดสำหรับการพัฒนาจิตวิญญาณภายใน และดังที่กล่าวไว้แล้ว นี้คือรากฐานและจุดประสงค์ของศาสนาของพระผู้เป็นเจ้า [[1]](#footnote-1)*

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

# 1 วิธีการทำสมาธิ [Way to Meditate]

*ตราบใดที่ความคิดของคนหนึ่งกระจัดกระจาย เขาจะไม่ปรรลุผล แต่ถ้าความคิดของเขาเพ่งไปที่จุดเดียว ผลที่ได้จะน่าพิศวง*

*คนเราไม่สามารถได้รับพลังเต็มที่ของแสงอาทิตย์ที่ส่องมาบนกระจกแบน แต่เมื่อดวงอาทิตย์ส่องมาบนกระจกเว้า หรือเลนส์ที่นูน ความร้อนทั้งหมดของแสงอาทิตย์จะรวมมาที่จุดเดียว และจุดนั้นจะเผาร้อนที่สุด ดังนี้จำเป็นที่จะต้องเพ่งความคิดมาที่จุดเดียว เพื่อว่าความคิดนั้นจะกลายเป็นพลังที่มีประสิทธิผล [[2]](#footnote-2)*

พระอับดุลบาฮา

*การทำสมาธิคือกุญแจสำหรับการเปิดประตูแห่งความลึกลับ ในสภาวะนี้มนุษย์ถอดตัวเอง: ในสภาวะนี้มนุษย์ถอนตัวจากวัตถุภายนอกทั้งหมด ในอารมณ์ที่อยู่ในภวังค์นี้มนุษย์ดำดิ่งอยู่ในมหาสมุทรแห่งชีวิตทางจิตวิญญาณ และสามารถคลี่คลายความลับของสิ่งต่างๆ ในตัวมันเอง [[3]](#footnote-3)*

พระอับดุลบาฮา

หลักการของการทำสมาธิคือการเพ่งความคิดไปที่จุดเดียว ซึ่งการจะเพ่งความคิดเช่นนี้ได้หมายความว่า เราต้องถอดตัวเองจากวัตถุภายนอก ถอนความรู้สึกจากโลกภายนอกทั้งหมด ซึ่งอาจทำได้โดยการนั่งนิ่งๆ เพ่งจิตมาที่ลมหายใจเข้าออก หรือหายใจลึกๆ เพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย จิตใจจะได้ปลอดโปร่ง และสามารถรวมความรู้สึกนึกคิดไปที่สิ่งใดสิ่งเดียว แต่กิริยาท่าทางที่กล่าวมานี้เป็นตัวอย่างหนึ่งที่ทำกันค่อนข้างแพร่หลาย ไม่ใช่รูปแบบทตายตัวที่ศาสนาบาไฮกำหนดให้ทุกคนต้องทำตาม บาไฮแต่ละคนมีอิสระที่จะใช้กิริยาท่าทางหรือวิธีอื่นใดที่คิดว่าเหมาะหรือได้ผลสำหรับตนเอง:

*ไม่มีรูปแบบของการทำสมาธิที่บัญญัติไว้ในคำสอน ไม่มีแผนสำหรับการพัฒนาจิตภายใน มิตรสหายไม่เพียงถูกเร่งเร้า แต่ถูกบัญชาให้อธิษฐาน และควรทำสมาธิด้วย แต่ลักษณะของการทำสมาธิให้ขึ้นอยู่กับแต่ละคน [[4]](#footnote-4)*

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

*ความเรียบง่ายที่เป็นลักษณะเฉพาะของการอธิษฐานของบาไฮควรคงไว้ ไม่ว่าจะเป็นการสวดบทอธิษฐานบังคับหรือบทอธิษฐานอื่น ความไม่ยืดหยุ่นและพิธีกรรมควรหลีกเลี่ยงอย่างเคร่งครัด [[5]](#footnote-5)*

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

*...เนื่องด้วยศาสนาบาไฮอ้าแขนรับสมาชิกของทุกเชื้อชาติและศาสนา เราควรระวังไม่นำธรรมเนียมของความเชื่อเดิมของเราเข้ามาในศาสนาบาไฮ พระบาฮาอุลลาห์ทรงให้บทอธิษฐานบังคับ บทอธิษฐานก่อนนอน บทอธิษฐานสำหรับการเดินทาง ฯลฯ เราไม่ควรนำบทอธิษฐานชุดใหม่ที่พระองค์ไม่ได้ระบุไว้เข้ามา ในเมื่อพระองค์ให้บทอธิษฐานไว้มากมาย สำหรับโอกาสต่างๆ มากมาย*

*ท่านคิดว่าเป็นการฉลาดกว่าสำหรับบาไฮที่จะใช้บททำสมาธิใคร่ครวญที่พระบาฮาอุลลาห์ให้ไว้ ไม่ใช่รูปแบบการทำสมาธิใดๆ ที่คนอื่นบางคนแนะ แต่ศาสนิกชนทั้งหลายต้องมีอิสระในรายละเอียดเหล่านี้ และมีอิสระส่วนตัวในการค้นหาระดับของตนเองในการสนทนากับพระผู้เป็นเจ้า [[6]](#footnote-6)*

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

แม้ว่าโดยทั่วไปศาสนาบาไฮให้แต่ละคนมีอิสระในการใช้ท่าทางของร่างกายที่เหมาะหรือได้ผลสำหรับตนเองในการอธิษฐานทำสมาธิ แต่ก็มีข้อยกเว้นในไม่กี่กรณีที่มีการกำหนดไว้ตายตัวเช่น ในการสวดบทอธิษฐายบังคับ:

*ท่านขอแนะนำให้คุณใช้บทอธิษฐานบังคับบทสั้นตอนเที่ยงวัน การสวดบทอธิษฐานนี้ไม่มีการหมอบราบ และมีเงื่อนไขเพียงว่าขณะที่สวดให้ศาสนิกชนหันหน้าไปหาอัคคา สถานที่ซึ่งพระบาฮาอุลลาห์ถูกฝัง นี้เป็นสัญลักษณ์ทางกายของสภาวจิตภายใน ดังเช่นพฤกษาเหยียดตัวเข้าหาแสงอาทิตย์ แล้วได้รับชีวิตและเติบโต เช่นกันเราหันหัวใจไปหาพระศาสดาของพระผู้เป็นเจ้า นั่นคือพระบาฮาอุลลาห์ เมื่อเราอธิษฐาน และระหว่างการสวดบทอธิษฐานบังคับบทสั้นนี้ เราหันหน้าเข้าหาสถานที่ที่ธุลีกายของพระองค์สถิตอยู่บนพิภพนี้ ประหนึ่งเป็นสัญลักษณ์ของการกระทำของจิตภายใน*

*พระบาฮาอุลลาห์ได้ลดพิธีกรรมและรูปแบบทั้งหมดให้เหลือน้อยที่สุดในศาสนาของพระองค์ รูปแบบไม่กี่อย่างที่มีอยู่ เช่นรูปแบบที่เกี่ยวพันกับบทอธิษฐานบังคับอีกสองบทที่ยาวกว่า เป็นเพียงสัญลักษณ์ของเจตคติภายในใจ ซึ่งมีข้อดีและพระพรที่ยิ่งใหญ่อยู่ในนั้น แต่เราไม่สามารถบังคับตัวเราเองให้เข้าใจหรือรู้สึกสิ่งเหล่านี้ นั่นเองที่ทำไมพระองค์ทรงให้บทอธิษฐานที่สั้นมากและธรรมดาแก่เราด้วย สำหรับผู้ที่ไม่รู้สึกอยากจะทำท่าทางที่เกี่ยวพันกับบทอธิษฐานบังคับอีกสองบท [[7]](#footnote-7)*

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

# 2 เวลาและสถานที่สำหรับการอธิษฐานทำสมาธิ [Time and Place for Meditation and Prayer]

เนื่องด้วยการอธิษฐานทำสมาธิเป็นการเพ่งความคิด ซึ่งผู้ปฏิบัติต้องพยายามตัดความรู้สึกจากโลกภายนอก เวลาที่เหมาะจึงควรเป็นเวลาที่จิตใจของเราสดชื่นปลอดโปร่ง ปลอดจากความเคร่งเครียดและความพะวงเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ เช่น เวลารุ่งเช้า ตอนเที่ยงคืน และควรทำเป็นการส่วนตัวในสถานที่สงบเงียบ ซึ่งอาจเป็นห้องที่เงียบในบ้านหรือสถานที่วิเวกนอกบ้านที่ไม่มีสิ่งรบกวน นอกจากนั้นการสวดวจนะศักดิ์สิทธ์ในการอธิษฐาน สามารถมีอิทธิพลดลหัวใจของผู้อื่นด้วย:

*จงใช้เวลาของเจ้าในการระลึกถึงความงามของพระผู้ทรงไม่ถูกจำกัดยามรุ่งเช้า และหาทางสนทนากับพระองค์ ณ ชั่วโมงของรุ่งอรุณ [[8]](#footnote-8)*

พระบาฮาอุลลาห์

*สภาวะของการอธิษฐานคือสภาพที่ดีที่สุด เพราะเวลานั้นมนุษย์กำลังใช้เวลาอยู่กับพระผู้เป็นเจ้า แท้จริงแล้วการอธิษฐานให้ชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อกระทำเป็นการส่วนตัว ในเวลาต่างๆ เช่นตอนเที่ยงคืน ซึ่งปลอดจากความพะวงต่างๆ [[9]](#footnote-9)*

พระอับดุลบาฮา

*เหตุผลที่ความเป็นส่วนตัวถูกบัญชาไว้ในขณะที่ทำการอธิษฐานคือ เพื่อว่าเจ้าจะใส่ใจต่อการระลึกถึงพระผู้เป็นเจ้าได้ดีที่สุด เพื่อว่าหัวใจของเจ้าจะได้รับการกระตุ้นอยู่ทุกเวลาด้วยพระวิญญาณของพระองค์ และไม่ถูกม่านปิดกั้นจากพระผู้เป็นที่รักยิ่งที่สุดของเจ้า [[10]](#footnote-10)*

พระบ๊อบ

*ดูกร คนรับใช้ของเรา จงสวดวจนะของพระผู้เป็นเจ้าที่เจ้าได้รับ ดังที่บรรดาผู้ที่ใกล้เข้าหาพระองค์สวด เพื่อว่าความหวานในทำนองของเจ้าจะปลุกวิญญาณของเจ้าเอง และดึงดูดหัวใจของมวลมนุษย์ ใครก็ตามที่สวดวจนะที่เปิดเผยโดยพระผู้เป็นเจ้าเป็นการส่วนตัวในห้อง เทพธิดาของพระผู้ทรงมหิทธานุภาพที่กระจายกันอยู่ จะกระจายสุคนธรสของถ้อยคำที่เอ่ยจากปากของเขาไปกว้างไกล และจะดลให้หัวใจของผู้ที่ชอบธรรมทุกคนเต้นอย่างระทึก แม้ว่าในตอนแรกเขาอาจไม่ทราบผลของการสวด กระนั้นคุณประโยขน์ของกรุณาธิคุณที่ประทานให้แก่เขา จำเป็นต้องโน้มน้าววิญญาณของเขาไม่ช้าก็เร็ว ดังนี้ความลึกลับของการเปิดเผยพระธรรมของพระผู้เป็นเจ้าถูกประกาศิตไว้ โดยพระประสงค์ของพระผู้ทรงเป็นบ่อเกิดแห่งอานุภาพและอัจฉริยภาพ [[11]](#footnote-11)*

พระบาฮาอุลลาห์

อย่างไรก็ตามนอกจากการอธิษฐานทำสมาธิเป็นการส่วนตัวประวันแล้ว ศาสนาบาไฮกยังสนับสนุนการมาอธิษฐานทำสมาธิร่วมกันด้วยความเป็นระเบียบในบรรยากาศที่เงียบสงบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมาอธิษฐานทำสมาธิร่วมกันของคนในชุมชนเดียวกัน ซึ่งจะช่วยทำให้คนในชุมชนนั้นสามัคคีกันแน่นแฟ้นขึ้น:

*ท่านศาสนภิบาลต้องการให้ข้าพเจ้ารับประกันกับคุณว่า ท่านไม่มีข้อคัดค้านใดต่อการที่มิตรสหายมาชุมนุมกันเพื่อทำสมาธิและอธิษฐาน การสนทนาปราศรัยกันดังกล่าวช่วยทำนุบำรุงไมตรีจิตในหมู่ศาสนิกชน และดังนั้นจึงเป็นที่น่าชมเชยอย่างยิ่ง [[12]](#footnote-12)*

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

*หนึ่งในลักษณะพิเศษของสังคมบาไฮคือ จะมีการชุมนุมกันของศาสนิกชนในแต่ละวันระหว่างรุ่งอรุณและสองชั่วโมงหลังพระอาทิตย์ขึ้น เพื่อฟังการอ่านและการขับร้องพระวจนะศักดิ์สิทธิ์ ปัจจุบันนี้ในหลายชุมชนโดยเฉพาะอย่างยิ่งในชุมชนชนบท การชุมนุมดังกล่าวจะเข้ากับแบบแผนชีวิตประจำวันของมิตรสหายโดยธรรมชาติ และเมื่อเป็นดังว่า การชุมนุมนั้นจะช่วยทำนุบำรุงความสามัคคีของชุมชนท้องถิ่นได้อย่างมาก และทำให้มิตรสหายมีความรู้ลึกซึ้งขึ้นเกี่ยวกับคำสอน หากการชุมนุมนั้นจัดได้อย่างสม่ำเสมอโดยธรรมสภาท้องถิ่น การเข้าร่วมการชุมนุมเหล่านี้ไม่ใช่เป็นการบังคับ แต่เราหวังว่ามิตรสหายจะถูกดึงดูดให้มาเข้าร่วมมากขึ้นเรื่อยๆ นี้คือเป้าหมายที่สามารถบรรลุได้ทีละน้อย [[13]](#footnote-13)*

สภายุติธรรมสากล

สำหรับคำถามที่ว่าเราควรสวดอธิษฐานและทำสมาธิเป็นเวลายาวนานแค่ไหน จึงจะเหมาะสมและมีผลดีต่อจิตใจของเรามากที่สุด ศาสนาบาไฮให้คำตอบไว้ว่า:

*อย่าภูมิใจในการอ่านวจนะมากมายหรือศรัทธากิริยามากหลายในเวลากลางวันและกลางคืน เพราะหากใครอ่านวจนะท่อนเดียวด้วยความเบิกบานและสดชื่น ย่อมดีกว่าการอ่านคัมภีร์ศักดิ์สิทธิ์ทั้งหมดของพระผู้เป็นเจ้า พระผู้ทรงช่วยเหลือในภยันตราย พระผู้ดำรงอยู่ด้วยตนเอง ด้วยความเหนื่อยล้า จงอ่านวจนะศักดิ์สิทธิ์เท่าที่ไม่ทำให้เจ้าอ่อนเปลี้ยหรือท้อแท้ อย่าให้วิญญาณของเจ้ารับสิ่งที่จะทำให้เกิดความเหนื่อยหน่ายและหนักใจ แต่ให้รับสิ่งที่เบาใจและชื่นใจ เพื่อว่าวิญญาณของเจ้าจะได้เหินด้วยปีกแห่งวจนะของพระผู้เป็นเจ้า ขึ้นไปสู่อรุโณทัยสถานแห่งสัญลักษณ์ที่ประจักษ์แจ้งของพระองค์ สิ่งนี้จะพาเจ้าเข้ามาใกล้พระผู้เป็นเจ้ามากขึ้น หากเจ้าเพียงแต่เข้าใจ [[14]](#footnote-14)*

พระบาฮาอุลลาห์

*การอธิษฐานอันเป็นที่ยอมรับที่สุดคือ การอธิษฐานที่กระทำด้วยจิตใจที่มีธรรมและผ่องใสเป็นที่สุด การอธิษฐานที่ยาวนานไม่เป็นที่รักของพระผู้เป็นเจ้า การอธิษฐานที่ยิ่งปล่อยวางและบริสุทธิ์ ก็ยิ่งเป็นที่ยอมรับ ณ ที่สถิตของพระผู้เป็นเจ้า [[15]](#footnote-15)*

พระบ๊อบ

*ร่างกายเป็นเสมือนม้าที่ตัวตนและวิญญาณขี่ และดังนั้นควรได้รับการดูแลอย่างดีเพื่อว่าร่างกายจะสามารถทำงานของตนได้! แน่นอนว่าคุณควรปกป้องประสาทของคุณ และบังคับตัวเองให้ใช้เวลาไม่เพียงสำหรับการอธิษฐานและทำสมาธิเท่านั้น แต่สำหรับการพักและการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วย เราไม่ต้องอธิษฐานและทำสมาธิเป็นชั่วโมงๆ เพื่อจะให้จิตใจมีธรรม [[16]](#footnote-16)*

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

# 3 อธิษฐานถึงใคร [Who do we pray to?]

ดังที่กล่าวไว้ในบทที่ 1 ว่าการอธิษฐานทำสมาธิคือการเพ่งความคิดไปที่จุดใดจุดหนึ่ง ซึ่งไม่มีรูปแบบที่ตายตัวเกี่ยวกับกิริยาท่าทาง เช่นกันไม่มีเทคนิคตายตัวในศาสนาบาไฮว่าจะต้องเพ่งความคิดไปถึงใครและอย่างไร บาไฮแต่ละคนมีสิทธิ์ที่จะเลือกวิธีปฏิบัติที่ได้ผลดีสำหรับตน:

*เราต้องไม่เถรตรงเกี่ยวกับการอธิษฐาน ไม่มีกฎเกณฑ์ชุดใดสำหรับเรื่องนี้ สิ่งสำคัญคือเราต้องเริ่มต้นด้วยความคิดที่ถูกต้องเกี่ยวกับพระผู้เป็นเจ้า พระศาสดา ท่านนาย* (พระอับดุลบาฮา) *ท่านศาสนภิบาล เราสามารถนึกถึงพระองค์ใดก็ได้เมื่อเราอธิษฐาน ตัวอย่างเช่น คุณสามารถขอบางสิ่งจากพระบาฮาอุลลาห์ หรือขอจากพระผู้เป็นเจ้าโดยการนึกถึงพระบาฮาอุลลาห์ เป็นความจริงเช่นกันสำหรับท่านนายหรือท่านศาสนภิบาล คุณสามารถนึกถึงท่านใดท่านหนึ่ง แล้วขอให้ท่านวิงวอนให้คุณ หรือคุณอาจอธิษฐานถึงพระผู้เป็นเจ้าโดยตรง ตราบใดที่คุณไม่สับสนเกี่ยวกับสถานะของบุคคลเหล่านี้และทำให้พวกเขาเสมอกัน ไม่สำคัญเท่าใดนักว่าคุณจะเพ่งความคิดของคุณอย่างไร [[17]](#footnote-17)*

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

*เราไม่สามารถรู้จักพระผู้เป็นเจ้าโดยตรง แต่รู้จักได้โดยผ่านทางศาสนทูตทั้งหลายของพระองค์เท่านั้น เราสามารถอธิษฐานถึงพระองค์โดยตระหนักว่า เรารู้จักพระองค์ผ่านทางศาสนทูต หรือเราสามารถอธิษฐานด้วยความคิดมุ่งไปที่พระบาฮาอุลลาห์ ไม่ใช่ในฐานะที่เป็นพระผู้เป็นเจ้า แต่ในฐานะที่เป็นประตูไปสู่การรู้จักพระผู้เป็นเจ้าของเรา [[18]](#footnote-18)*

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

*คุณถามมาว่าการอธิษฐานของเราเลยไปไกลกว่าพระบาฮาอุลลาห์หรือไม่ สิ่งนี้ขึ้นกับว่าเราอธิษฐานถึงพระองค์โดยตรง หรืออธิษฐานผ่านทางพระองค์ไปถึงพระผู้เป็นเจ้า เราทำได้ทั้งสองอย่าง และสามารถอธิษฐานถึงพระผู้เป็นเจ้าโดยตรงได้ด้วย แต่การอธิษฐานของเราย่อมมีประสิทธิผลมากกว่าและให้ความสว่างมากกว่าแน่นอน หากอธิษฐานถึงพระผู้เป็นเจ้าผ่านทางพระศาสดาของพระองค์ คือพระบาฮาอุลลาห์ [[19]](#footnote-19)*

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

*หากคุณพบว่าจำเป็นที่จะต้องนึกถึงภาพของบางคนขณะที่อธิษฐาน จงนึกถึงพระอับดุลบาฮา คุณสามารถกล่าวต่อพระบาฮาอุลลาห์ผ่านทางพระอับดุลบาฮา จงค่อยๆ พยายามนึกถึงคุณลักษณะทั้งหลายของพระศาสดา ด้วยวิธีนี้ภาพในจิตใจจะจางหายไป เพราะไม่ใช่ร่างกาย แต่อยู่ที่พระวิญญาณของพระองค์ที่เป็นองค์ประกอบที่จำเป็นและยั่งยืนชั่วนิรันดร์ [[20]](#footnote-20)*

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

*ขณะที่อธิษฐานย่อมเป็นการดีกว่าที่จะให้ความคิดมุ่งไปหาพระศาสดา เพราะพระองค์ยังคงเป็นหนทางในอีกภพหนึ่งให้เราติดต่อกับพระผู้ทรงมหิทธานุภาพ อย่างไรก็ตามเราสามารถอธิษฐานโดยตรงถึงพระผู้เป็นเจ้าเอง [[21]](#footnote-21)*

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

สำหรับพุทธศาสนิกชนที่ไม่เข้าใจหรือไม่เชื่อเกี่ยวกับพระผู้เป็นเจ้า อาจมีคำถามว่าจะให้อธิษฐานถึงพระผู้เป็นเจ้าได้อย่างไร ซึ่งความจริงแล้วสิ่งที่ชาวพุทธอธิษฐานอยู่ก็น่าจะเป็นการอธิษฐานถึงพระผู้เป็นเจ้าเหมือนกัน เพียงแต่ว่าอาจเข้าใจต่างกันไป เพราะเรามักได้ยินการอธิษฐานที่นิยมกันบ่อยๆ ของชาวพุทธ ซึ่งบางครั้งก็มีการอธิษฐานออกทีวีว่า “ขออำนาจพระรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธ์...” อำนาจศักด์สิทธิ์ในสากลโลกที่พุทธศาสนิกชนอธิษฐานถึงนั้น คงไม่ต่างจากพระผู้เป็นเจ้าที่บาไฮศาสนิกชนอธิษฐาน*ถึง* เพียงแต่ใช้ถ้อยคำต่างกัน เพราะพระพุทธเจ้าไม่ได้ใช้ถ้อยคำ “พระผู้เป็นเจ้า” แต่กล่าวถึงคุณลักษณะของพระผู้เป็นเจ้าไว้ว่า เป็นอำนาจที่ดำรงอยู่ก่อนทุกสรรพสิ่ง ไม่ถูกทำให้กำเนิดแต่เป็น*ผู้สร้าง*และให้กำเนิดทุกสรรพสิ่ง ซึ่งตรงกับที่พระบาฮาอุลลาห์กล่าวไว้เช่นกัน:

*ดูกร ภิกษุทั้งหลาย สิ่งที่ไม่เกิด ไม่ถูกก่อขึ้น ไม่ถูกสร้าง ไมมีอะไรปรุงแต่ง มีอยู่ หากไม่มีสิ่งที่ไม่เกิด ไม่ถูกก่อขึ้น ไม่ถูกสร้าง ไม่มีอะไรปรุงแต่งนี้ ย่อมจะไม่มีความหลุดพ้นไปจากธรรมชาติที่เกิด ถูกก่อขึ้น ถูกสร้าง ถูกปรุงแต่ง เพราะเหตุที่มีสิ่งที่ไม่เกิด ไม่ถูกก่อขึ้น ไม่ถูกสร้าง ไมมีอะไรปรุงแต่ง จึงมีความหลุดพ้นจากธรรมชาติที่เกิด ถูกก่อขึ้น ถูกสร้าง ถูกปรุงแต่ง*

(อิติวุตตกะ 43 ขุททกนิกาย สุตตันตปิฎก พระไตรปิฎก เล่ม 25 ฉบับหอสมุดแห่งชาติ)

*พระผู้เป็นเจ้าที่แท้จริงองค์เดียวดำรงอยู่มาแต่นิรันดรกาล และจะดำรงอยู่ต่อไปชั่วนิรันดร์ ทำนองเดียวกันสรรพสิ่งที่พระองค์สร้างไม่มีจุดเริ่มต้นและจะไม่มีจุดจบ อย่างไรก็ตามทุกสิ่งที่ถูกสร้างมีเหตุนำมาก่อน [[22]](#footnote-22)*

พระบาฮาอุลลาห์

# 4 จุดประสงค์ของการอธิษฐานและทำสมาธิ [Purpose of prayer and meditation]

## 4.1 อธิษฐานเพื่อพัฒนาตนเอง [Pray for Self-improvement]

การจะพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่ดีขึ้น สำคัญอยู่ที่การพัฒนาจิตใจภายใน ซึ่งสามารถทำได้โดยการอธิษฐานทำสมาธิ คิดเรื่องทางวัตถุให้น้อยลง และใส่ใจเรื่องทางจิตวิญญาณให้มากขึ้น เพื่อว่าวิญญาณของเราจะสว่างขึ้น เพราะในสภาวะสมาธิมนุษย์สามารถได้รับลมหายใจของพระวิญญาณบริสุทธิ์:

*โดยสมาธิมนุษย์บรรลุชีวิตนิรันดร์ โดยสมาธิมนุษย์ได้รับลมหายใจของพระวิญญาณบริสุทธิ์* *การประทานของพระวิญญาณให้มาในการใคร่ครวญและทำสมาธิ [[23]](#footnote-23)*

พระอับดุลบาฮา

*ดังนั้นจงรู้ไว้ว่า พระผู้เป็นหนึ่งที่แท้จริงทรงครอบครองภพทั้งหลายที่มองไม่เห็น ซึ่งการทำสมาธิของมนุษย์ไม่สามารถเข้าใจ และปัญญาของมนุษย์ไม่มีพลังที่จะจินตนาการ เมื่อเจ้าชำระรูจมูกแห่งจิตวิญญาณของเจ้าให้บริสุทธิ์ปลอดจากความชื้นทุกอย่างทางโลก เมื่อนั้นเจ้าจะได้สูดสุคนธรสอันวิสุทธิ์ที่ขจรมาจากอุทยานที่ปรานีของภพเหล่านี้ [[24]](#footnote-24)*

พระอับดุลบาฮา

*เราต้องพยายามบรรลุถึงสภาพนั้นโดยการแยกจากทุกสิ่งและประชาชนของโลก และโดยการหันไปหาพระผู้เป็นเจ้าเท่านั้น ซึ่งต้องอาศัยความพยายามของมนุษย์จึงจะบรรลุถึงสภาพนั้น แต่มนุษย์ต้องทำงานเพื่อสิ่งนี้ พยายามเพื่อสิ่งนี้ เราสามารถบรรลุสิ่งนี้ได้โดยการคิดและใส่ใจกับเรื่องวัตถุน้อยลง คิดและใส่ใจกับเรื่องทางจิตวิญญาณมากขึ้น เรายิ่งห่างออกมาจากสิ่งหนึ่งมากเท่าไร เราก็จะใกล้เข้าหาอีกสิ่งหนึ่งมากเท่านั้น ขึ้นอยู่กับเราที่จะเลือก*

*การมองเห็นทางจิตวิญญาณซึ่งเป็นการมองเห็นภายในของเรา ต้องเปิดออก เพื่อว่าเราจะสามารถเห็นสัญลักษณ์และร่องรอยของวิญญาณของพระผู้เป็นเจ้าในทุกสิ่ง ทุกสิ่งสามารถสะท้อนแสงสว่างของพระวิญญาณมาถึงเรา [[25]](#footnote-25)*

พระอับดุลบาฮา

*สมาธิเป็นเหมือนกระจก หากเจ้าหันกระจกไปหาวัตถุทางโลก กระจกจะสะท้อนให้เห็นวัตถุดังกล่าว ดังนั้นหากจิตของมนุษย์กำลังตรองเรื่องทางโลก เขาจะรับทราบเรื่องนั้น*

*แต่ถ้าเจ้าหันกระจกของจิตไปหาสวรรค์ กลุ่มดาวและรังสีของดวงอาทิตย์แห่งความเป็นจริงจะสะท้อนอยู่ในหัวใจของเจ้า และเจ้าจะได้คุณความดีของอาณาจักรสวรรค์*

*ดังนั้นขอให้เราตั้งสมาธิไปในทิศทางที่ถูกต้อง โดยการหันไปหาดวงอาทิตย์สวรรค์ ไม่หันไปหาวัตถุทางโลก เพื่อว่าเราจะค้นพบความลับของอาณาจักรสวรรค์ [[26]](#footnote-26)*

พระอับดุลบาฮา

*เมื่อมนุษย์ยอมให้จิตให้ความสว่างแก่ความเข้าใจผ่านทางวิญญาณของตน เมื่อนั้นมนุษย์บรรจุทุกสรรพสิ่ง เพราะว่ามนุษย์ซึ่งเป็นสุดยอดของทุกสิ่งที่มีมาก่อน และดังนี้จึงเหนือกว่าวิวัฒนาการที่มีมาก่อนทั้งหมด บรรจุโลกที่ต่ำกว่าทั้งหมดไว้ในตนเอง เมื่อสว่างด้วยจิตผ่านทางกลไกของวิญญาณ ความฉลาดปราดเปรื่องของมนุษย์จะทำให้เขาเป็นจุดสมบูรณ์ของสรรพสิ่ง*

*แต่ในทางตรงข้ามเมื่อมนุษย์ไม่เปิดปัญญาและหัวใจรับพรของจิต แต่หันวิญญาณของตนไปหาด้านวัตถุ ไปหาส่วนที่เป็นร่างกายในธรรมชาติของตน เมื่อนั้นเขาตกจากที่สูงของตน และลงมาอยู่ต่ำกว่าพวกที่อาศัยอยู่ในอาณาจักรสัตว์ที่ต่ำกว่า [[27]](#footnote-27)*

พระอับดุลบาฮา

การทำสมาธิใคร่ครวญดูข้อเสียและข้อบกพร่องของตนเอง และอธิษฐานวิงวอนขออานุภาพธรรมให้ช่วยเราให้เอาชนะข้อบกพร่องของตนเอง สามารถทำให้เราเป็นคนที่ดีขึ้น แม้ว่าชีวิตสมัยใหม่จะเร่งรีบ ก็เป็นสิ่งสำคัญและมีประโยชน์ที่จะแบ่งเวลาสักเล็กน้อยเพื่ออธิษฐานทำสมาธิ:

*อานุภาพของพระผู้เป็นเจ้าสามารถเปลี่ยนอุปนิสัยใจคอทั้งหมดของเรา และทำให้เราเป็นคนที่ไม่เหมือนกับตัวตนเดิมของเราเลย โดยการอธิษฐานและวิงวอน การเชื่อฟังกฎของพระผู้เป็นเจ้าที่พระบาฮาอุลลาห์เปิดเผย และการรับใช้ศาสนาของพระองค์เพิ่มขึ้นอยู่เสมอ เราสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเราเอง [[28]](#footnote-28)*

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

*ดังที่เราทุกคนทราบ ศาสนิกชนทั้งหลายควรพยายามแสดงเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติตนและชีวิตส่วนตัว เพื่อว่าคนอื่นจะรู้สึกอดไม่ได้ที่จะอ้าแขนรับศาสนาที่ปฏิรูปอุปนิสัยใจคอ อย่างไรก็ตามที่โชคไม่ดีคือใช่ว่าทุกคนจะเอาชนะอัตตาของตนได้ง่ายและเร็ว สิ่งที่ศาสนิกชนทุกคนไม่ว่าใหม่หรือเก่าควรตระหนักคือ ศาสนาบาไฮมีอานุภาพธรรมที่จะสร้างเราให้เป็นคนใหม่ หากเราพยายามให้อานุภาพนั้นโน้มน้าวเรา และสิ่งที่จะช่วยเรื่องนี้ได้มากที่สุดคือการอธิษฐาน เราต้องวิงวอนพระบาฮาอุลลาห์ขอทรงช่วยเราให้เอาชนะจุดอ่อนในอุปนิสัยใจคอของเราเอง และมุ่งมั่นพยายามควบคุมตัวเราเอง [[29]](#footnote-29)*

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

อย่างไรก็ตามการทำสมาธิเพื่อพัฒนาตนเอง ต้องตามมาด้วยการกระทำหรือการปฏิบัติ จึงจะทำให้เราเป็นคนที่ดีขึ้นและสังคมดีขึ้นตามไปด้วย ไม่ใช่ให้เราแยกตัวออกจากสังคมเพื่อเอาแต่ทำสมาธิแล้วปลาบปลื้มอยู่กับรู้สึกนั้นโดยไม่มีการปฏิบัติ แต่ควรปฏิบัติตนตามแรงบันดาลใจที่เกิดจากการทำสมาธินั้น:

*ดูกร หญิงรับใช้ของพระผู้เป็นเจ้า! จงสวดพระวจนะของพระผู้เป็นเจ้า และเมื่อไตร่ตรองความหมายของพระวจนะแล้ว จงเปลี่ยนพระวจนะให้เป็นการกระทำ! เราขอพระผู้เป็นเจ้าขอทรงบันดาลให้เจ้าบรรลุถึงสถานะที่สูงส่งในอาณาจักรแห่งงชีวิตตลอดนิรันดรกาล [[30]](#footnote-30)*

พระอับดุลบาฮา

*การอธิษฐานและทำสมาธิเป็นปัจจัยสำคัญมากในการทำให้ชีวิตทางจิตวิญญาณของบุคคลลึกซึ้งขึ้น แต่ต้องไปกับการกระทำและตัวอย่าง เพราะทั้งสองคือผลที่เห็นได้จากการอธิษฐานและการทำสมาธิ ทั้งสองเป็นสิ่งจำเป็น [[31]](#footnote-31)*

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

ดังนี้เองที่ท่านโชกิ เอฟเฟนดิเคยตอบคำถามบาไฮศาสนิกชนคนหนึ่งว่า การอธิษฐานอย่างเดียวไม่สามารถก่อให้เกิดสันติภาพของโลกได้ แต่ต้องมีมาตรการปฏิบัติตามมาด้วย นั่นคือการสร้างระบบโลกใหม่ของพระบาฮาอุลลาห์:

*ท่านไม่เชื่อว่าการแผ่ความคิดหรือการรักษาจากกลุ่มใดๆ จะนำมาซึ่งสันติภาพ ไม่มีข้อสงสัยว่าการอธิษฐานจะช่วยเหลือโลก แต่ที่จำเป็นสำหรับโลกคือการยอมรับระบบของพระบาฮาอุลลาห์ เพื่อที่จะสร้างระบบโลกบนรากฐานใหม่ ซึ่งเป็นรากฐานของพระผู้เป็นเจ้า [[32]](#footnote-32)*

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

## 4.2 ทำสมาธิเพื่อให้เกิดปัญญา [Meditate for Wisdom]

*พระบาฮาอุลลาห์ทรงกล่าวว่าสัญลักษณ์ (จากพระผู้เป็นเจ้า) มีอยู่ในทุกปรากฏการณ์: สัญลักษณ์ของปัญญาคือการตรอง และสัญลักษณ์ของการตรองคือความเงียบ เพราะเป็นไปไม่ได้ที่มนุษย์จะทำสองสิ่งในเวลาเดียวกัน มนุษย์ไม่สามารถทั้งพูดและทำสมาธิ*

*เป็นความจริงที่ประจักษ์ว่าขณะที่ทำสมาธิเจ้ากำลังพูดกับจิตของตนเอง ในสภาวะของจิตใจเช่นนี้เจ้าตั้งคำถามต่อจิตของตนเองและจิตตอบ: แสงสว่างปรากฏขึ้นและความเป็นจริงถูกเปิดเผย เจ้าไม่สามารถใช้ชื่อ “มนุษย์” กับสิ่งมีชีวิตใดๆ ที่ปราศจากสมาธิ หากปราศจากสมาธิมนุษย์ย่อมเป็นเพียงสัตว์ตัวหนึ่ง ต่ำยิ่งกว่าสัตว์ป่า [[33]](#footnote-33)*

พระอับดุลบาฮา

การทำสมาธิในความเงียบช่วยให้เราพูดกับจิตของตนเอง ซึ่งจะทำให้ปัญญาสว่างขึ้นและเข้าใจความเป็นจริงได้ดีขึ้น ปัญญาจะสว่างยิ่งกว่านั้นหากผู้ทำสมาธิมีความบริสุทธิ์ของหัวใจ เพราะความบริสุทธิ์ของหัวใจจะช่วยให้ผู้ทำสมาธิไปได้ไกลกว่านั้น คือจิตของตนจะได้เข้าไปสนทนากับพระวิญญาณของพระผู้เป็นเจ้า และพระวิญญาณนี้จะช่วยให้ผู้ที่ทำสมาธิด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ดังกล่าวเข้าใจเรื่องต่างๆ:

*โดยสมาธิมนุษย์บรรลุชีวิตนิรันดร์ โดยสมาธิมนุษย์ได้รับลมหายใจของพระวิญญาณบริสุทธิ์ การประทานของพระวิญญาณให้มาในการใคร่ครวญและทำสมาธิ*

*จิตของมนุษย์เองรับทราบและมีพลังมากขึ้นระหว่างการทำสมาธิ โดยการทำสมาธิกิจการต่างๆ ที่มนุษย์ไม่รู้อะไรเลย ถูกคลี่ออกมาต่อสายตาของเขา โดยการทำสมาธิมนุษย์ได้รับแรงดลใจจากพระผู้เป็นเจ้า โดยการทำสมาธิมนุษย์ได้รับอาหารทิพย์ [[34]](#footnote-34)*

พระอับดุลบาฮา

*ดูกร คนรับใช้ของพระผู้เป็นเจ้า บัดนี้เราขอให้เจ้าวางใจได้ว่า หากปัญญาของเจ้าว่างเปล่าและบริสุทธิ์พ้นจากทุกความคิดและการกล่าวถึง และหัวใจของเจ้าทั้งหมดถวิลหาอาณาจักรของพระผู้เป็นเจ้า จงลืมทุกสิ่งนอกจากพระผู้เป็นเจ้า และเข้ามาสนทนากับพระวิญญาณของพระองค์ เมื่อนั้นพระวิญญาณบริสุทธิ์จะช่วยเจ้าด้วยอานุภาพที่จะทำให้เจ้าสามารถเข้าใจทุกสิ่ง ประกายที่เจิดจ้าซึ่งให้ความสว่างรอบด้านและเปลวไฟที่สว่างไสวบนนภาตอนเที่ยงวัน จะสอนข้อเท็จจริงที่เจ้าไม่รู้เกี่ยวกับจักรวาลและหลักธรรมของพระผู้เป็นเจ้า [[35]](#footnote-35)*

พระอับดุลบาฮา

ปัญญาและความเข้าใจที่เกิดจากสมาธิสามารถก่อให้เกิดการประดิษฐ์คิดค้นและผลงานที่ยิ่งใหญ่ทั้งหมดของศิลปะและวิทยาศาสตร์:

*โดยอานุภาพของพระวิญญาณบริสุทธิ์ที่ปฏิบัติการผ่านทางวิญญาณของเขา มนุษย์สามารถเข้าใจความเป็นจริงของพระผู้เป็นเจ้าในสิ่งทั้งหลาย ผลงานที่ยิ่งใหญ่ทั้งหมดของศิลปะและวิทยาศาสตร์คือพยานต่ออานุภาพของพระวิญญาณนี้ พระวิญญาณเดียวกันนี้ให้ชีวิตนิรันดร์ [[36]](#footnote-36)*

พระอับดุลบาฮา

*สมาธิทำให้มนุษย์เป็นอิสระจากธรรมชาติของสัตว์ หยั่งเห็นความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ ได้สื่อสารกับพระผู้เป็นเจ้า*

*สมาธิก่อให้เกิดวิทยาศาสตร์และศิลปะทั้งหลายจากที่เคยเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น โดยสมาธิการประดิษฐ์คิดค้นจึงเป็นไปได้ ภารกิจที่ยิ่งใหญ่ดำเนินไปได้ โดยสมาธิรัฐบาลดำเนินงานได้ราบรื่น โดยสมาธิมนุษย์เข้าไปในอาณาจักรของพระผู้เป็นเจ้า [[37]](#footnote-37)*

พระอับดุลบาฮา

*โดยการทำสมาธิประตูไปสู่ความรู้ที่ลึกกว่าและแรงดลใจจะเปิดออก โดยธรรมชาติแล้วหากใครทำสมาธิในฐานะที่เป็นบาไฮ เขาถูกเชื่อมโยงกับบ่อเกิด หากผู้ที่เชื่อในพระผู้เป็นเจ้าทำสมาธิ เขากำลังตั้งจิตไปสู่อานุภาพและความปรานีของพระผู้เป็นเจ้า แต่เราไม่สามารถกล่าวว่า สำหรับผู้ที่ไม่รู้จักพระบาฮาอุลลาห์หรือไม่เชื่อในพระผู้เป็นเจ้า แรงบันดาลใจที่เขาได้รับเป็นเพียงสิ่งที่มาจากอัตตาของเขาเอง การทำสมาธินั้นสำคัญมาก และท่านศาสนภิบาลไม่เห็นเหตุผลใดที่ทำไมมิตรสหายไม่ควรได้รับการสอนให้ทำสมาธิ แต่พวกเขาควรระวังอย่าให้ความคิดที่งมงายหรือโง่เง่าคืบคลานเข้ามา [[38]](#footnote-38)*

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

ยิ่งไปกว่านั้นการอ่านวจนะศักดิ์สิทธิ์ด้วยสมาธิที่ใคร่ครวญ สามารถช่วยให้ปัญญาสว่างขึ้นและเข้าใจความหมายที่ซ่อนเร้นอยู่ในธรรมลิขิตนั้น และช่วยเตือนสติ:

*จงดำดิ่งในมหาสมุทรแห่งวจนะของเรา เพื่อเจ้าจะได้คลี่คลายความลับของมหาสมุทรนี้ และค้นพบไข่มุกแห่งอัจฉริยภาพทั้งหมดที่ซ่อนอยู่ในความล้ำลึกนั้น [[39]](#footnote-39)*

พระบาฮาอุลลาห์

*จงทำสมาธิใคร่ครวญดูสิ่งที่เราเปิดเผยต่อเจ้า เพื่อเจ้าจะได้ค้นพบจุดประสงค์ของพระผู้เป็นเจ้า พระผู้เป็นนายของเจ้า และพระผู้เป็นนายแห่งภพทั้งปวง ในวจนะเหล่านี้มีความลึกลับของอัจฉริยภาพสวรรค์ถนอมไว้ [[40]](#footnote-40)*

พระบาฮาอุลลาห์

*ดูกร ภราดร เราควรเปิดตาของเรา ทำสมาธิใคร่ครวญดูพระวจนะของพระองค์ และแสวงหาร่มเงาที่กำบังของพระศาสดาทั้งหลายของพระผู้เป็นเจ้า เพื่อว่าเราอาจจะได้รับการเตือนจากคำปรึกษาที่แน่ใจได้ในคัมภีร์ และเอาใจใส่คำตักเตือนที่บันทึกไว้ในธรรมจารึกศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย [[41]](#footnote-41)*

พระบาฮาอุลลาห์

## 4.3 อธิษฐานเพื่อขอความช่วยเหลือ [Pray for Assistance]

*เป็นความถูกต้องที่คนรับใช้จะอธิษฐานและแสวงหาความช่วยเหลือจากพระผู้เป็นเจ้า วิงวอนและอ้อนวอนขอความช่วยเหลือจากพระองค์ ดังกล่าวนี้เหมาะสมกับตำแหน่งของการเป็นทาสรับใช้ และพระผู้เป็นนายจะมีโองการที่พระองค์ปรารถนาตามอัจฉริยภาพที่สมบูรณ์ของพระองค์ [[42]](#footnote-42)*

พระอับดุลบาฮา

*การอธิษฐานได้รับการตอบสนองผ่านทางพระศาสดาสากลทั้งหลายของพระผู้เป็นเจ้า กระนั้นก็ตามเมื่อความปรารถนาเป็นความต้องการทางวัตถุ แม้ว่าจะเกี่ยวข้องกับผู้ที่ไม่เอาใจใส่ หากพวกเขาวิงวอน อ้อนวอนขอความช่วยเหลือจากพระผู้เป็นเจ้าด้วยความถ่อมตน การอธิษฐานของพวกเขาก็มีผล*

*...บทอธิษฐานที่ถูกเปิดเผยไว้เพื่อขอการรักษา ใช้ได้กับการรักษาทางร่างกายและจิตวิญญาณ เช่นนั้นจงสวดบทอธิษฐานเหล่านั้นเพื่อรักษาทั้งวิญญาณและร่างกาย หากการรักษาเป็นสิ่งที่ถูกสำหรับผู้ป่วย ก็จะได้รัการตอบสนองตามที่อธิษฐานแน่นอน แต่สำหรับผู้ที่เจ็บป่วยบางคน การรักษาจะเป็นเพียงเหตุของความเจ็บป่วยอื่นๆ และดังนั้นอัจฉริยภาพไม่อนุญาตให้ตามที่อธิษฐาน [[43]](#footnote-43)*

พระอับดุลบาฮา

ในยามที่ประสบกับปัญหาในชีวิตหรือตกอยู่ในความยากลำบาก เป็นธรรมดาที่เราอยากจะอธิษฐานขอความช่วยเหลือจากพระผู้เป็นเจ้า แต่จะได้รับการตอบอย่างไรตามที่เราขอหรือไม่ ขึ้นอยู่กับอัจฉริยภาพของพระองค์ที่จะเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้แก่เรา:

*ถึงแม้คุณดูเหมือนจะรู้สึกว่าการอธิษฐานของคุณไม่ได้รับการตอบตราบจนบัดนี้ และไม่มีความหวังอีกต่อไปว่า สภาพความเป็นอยู่ด้านวัตถุของคุณจะดีขึ้น กระนั้นท่านศาสนภิบาลก็ต้องการให้คุณอย่ายอมให้ความผิดหวังดังกล่าว มาบั่นทอนความศรัทธาของคุณในอานุภาพของการอธิษฐาน แต่ควรจะอ้อนวอนพระผู้ทรงมหิทธานุภาพต่อไป ขอทรงช่วยให้คุณสามารถค้นพบอัจฉริยภาพที่ยิ่งใหญ่ที่อาจซ่อนอยู่ในความทุกข์ทรมานทั้งหมดนี้ เพราะความทุกข์ทรมานของเราไม่ใช่หรือซึ่งมักเป็นพระพรที่ซ่อนมา ซึ่งพระผู้เป็นเจ้าต้องการใช้ทดสอบความจริงใจและระดับความศรัทธาของเรา ซึ่งจะทำให้เรามั่นคงยิ่งขึ้นในศาสนาของพระองค์? [[44]](#footnote-44)*

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

แม้ในยามที่ไม่ได้ตกทุกข์ได้ยาก บางคนก็อาจอธิษฐานขอบางสิ่งบางอย่างจากพระผู้เป็นเจ้า แต่จะได้ตามที่อธิษฐานหรือไม่ก็ขึ้นกับว่า สิ่งที่ขอนั้นตรงหรือไม่ตรงกับความปรารถนาหรือพระประสงค์ของพระผู้เป็นเจ้า หากพระผู้เป็นเจ้าคิดว่าสิ่งนั้นไม่เหมาะกับเรา ก็จะไม่ได้ตามนั้น:

*ดูกร บุตรแห่งวิญญาณ! จงอย่าขอสิ่งที่เราไม่ปรารถนาให้เจ้า และจงพอใจกับสิ่งที่เรากำหนดไว้สำหรับเจ้า เพราะนี่แหละจะเป็นประโยชน์ต่อเจ้าหากเจ้าพอใจตามนี้ [[45]](#footnote-45)*

พระบาฮาอุลลาห์

*พระผู้เป็นเจ้าจะตอบการอธิษฐานของคนรับใช้ทุกคนหากการอธิษฐานนั้นด่วน ความปรานีของพระองค์นั้นไพศาลและไร้ขีดจำกัด.....*

*แต่เราขอสิ่งที่อัจฉริยภาพสวรรค์ไม่ปรารถนาให้เรา จึงไม่มีการตอบการอธิษฐานของเรา อัจฉริยภาพของพระองค์ไม่อนุมัติสิ่งที่เราปรารถนา เราอธิษฐานว่า “ข้าแต่พระผู้เป็นเจ้า! ขอทรงทำให้ข้าพเจ้าร่ำรวย!” หากการอธิษฐานนี้ได้รับการตอบอย่างทั่วหน้า กิจการทั้งหลายของมนุษย์จะหยุดชะงัก จะไม่เหลือใครทำงานบนถนน ไม่เหลือใครพรวนดิน ไม่เหลือใครก่อสร้าง ไมเหลือใครเดินรถไฟ ดังนั้นจึงเป็นที่ประจักษ์ว่าเป็นการไม่ดีสำหรับเราหากการอธิษฐานทั้งหมดได้รับการตอบ กิจการทั้งหลายของโลกย่อมถูกแทรกแซง ความมุมานะเป็นง่อย และความก้าวหน้าถูกกีดขวาง แต่สิ่งใดก็ตามที่เราขอสอดคล้องกับอัจฉริยภาพสวรรค์ พระผู้เป็นเจ้าจะตอบ วางใจได้!*

*ตัวอย่างเช่นผู้ป่วยที่อิดโรยมาก อาจขอแพทย์ให้อาหารที่เป็นอันตรายแน่ต่อชีวิตและสภาพร่างกายของตน เขาอาจขอเนื้อย่าง แพทย์มีเมตตาและฉลาด แพทย์รู้ว่าเนื้อย่างเป็นอันตรายต่อผู้ป่วย จึงไม่ให้ แพทย์นั้นปรานีแต่ผู้ป่วยโง่เขลา โดยความเมตตาของแพทย์ผู้ป่วยจึงฟื้นและรอดชีวิต กระนั้นผู้ป่วยอาจร้องว่าแพทย์ใจร้าย ไม่ดี เพราะไม่ตอบตามคำขอของตน*

*พระผู้เป็นเจ้าทรงปรานี ในความปรานีของพระองค์ พระองค์ทรงตอบการอธิษฐานของคนรับใช้ทุกคนของพระองค์ เมื่ออัจฉริยภาพสูงสุดของพระองค์เห็นว่าจำเป็น [[46]](#footnote-46)*

พระอับดุลบาฮา

*ขณะอธิษฐานผู้บูชาที่แท้ไม่ควรพยายามมากนัก ที่จะขอพระผู้เป็นเจ้าให้ได้ตามความต้องการและความปรารถนาของตน แต่ควรปรับความปรารถนาของตนให้ตรงกับพระประสงค์ของพระผู้เป็นเจ้า โดยเจตคตินี้เท่านั้นที่เราจะได้รับความรู้สึกสงบในจิตใจและพึงพอใจ ซึ่งอานุภาพของการอธิษฐานเท่านั้นที่สามารถให้ได้ [[47]](#footnote-47)*

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

ในการอธิษฐานเพื่อขอความช่วยเหลือหรือขอบางสิ่งบางอย่างนั้น หากเราทำด้วยเจตคติที่เหมาะสมและปล่อยวาง ให้ขึ้นกับพระประสงค์ของพระผู้เป็นเจ้า ไม่ว่าการอธิษฐานนั้นจะได้รับการตอบหรือไม่อย่างไร เราก็จะเกิดความรู้สึกสงบในจิตใจ พึงพอใจและเบิกบาน และความรู้สึกสงบสุขนี้คือสิ่งที่สำคัญ:

*จงรู้ไว้ว่า แท้จริงแล้วเป็นความเหมาะสมที่ผู้อ่อนแอจะวิงวอนต่อพระผู้ทรงความแข็งแกร่ง และเป็นความถูกต้องที่ผู้แสวงหาความอารีจะวิงวอนพระผู้ทรงความอารีที่รุ่งโรจน์ เมื่อผู้นั้นวิงวอนต่อพระผู้เป็นนายของเขา หันไปหาพระองค์ และแสวงหาความอารีจากมหาสมุทรของพระองค์ การวิงวอนนี้จะนำแสงสว่างมาสู่หัวใจของเขา นำความสว่างมาให้สายตา นำชีวิตมาให้วิญญาณ และนำความเบิกบานมาสู่ชีวิตของเขา*

*ระหว่างที่เจ้าวิงวอนต่อพระผู้เป็นเจ้าและสวดว่า “พระนามของพระองค์คือการรักษาของข้าพเจ้า” จงพิจารณาดูว่า หัวใจของเจ้าเบิกบานเพียงใด วิญญาณของเจ้าปีติเพียงไรโดยวิญญาณแห่งความรักของพระผู้เป็นเจ้า และจิตใจของเจ้าถวิลหาอาณาจักรของพระผู้เป็นเจ้าอย่างไร! โดยการถวิลหาเหล่านี้ ความสามารถของผู้นั้นเพิ่มขึ้น เมื่อท่อถูกขยายออก น้ำจะเพิ่มขึ้น และเมื่อความกระหายเพิ่มขึ้น ความอารีของก้อนเมฆจะถูกกับรสชาติของมนุษย์ นี้คือความลึกลับของการวิงวอนและอัจฉริยภาพของการกล่าวสิ่งที่ตนต้องการ [[48]](#footnote-48)*

พระอับดุลบาฮา

อย่างไรก็ตามในการอธิษฐานขั้นสูงสุดนั้น มนุษย์จะไม่ขอ ไม่ต้องการหรือคาดหวังสิ่งใดจากพระผู้เป็นเจ้า แต่จะอธิษฐานด้วยความรัก:

*หากมนุษย์คนใดใช้หัวใจไตร่ตรองสิ่งที่ปากกาของพระผู้ทรงความสูงส่งที่สุดเปิดเผยไว้ และลิ้มมธุราของสิ่งนั้น แน่นอนว่าเขาจะพบว่าตนเองว่างเปล่าและหลุดพ้นจากความปรารถนาของตนเอง และเป็นทาสรับใช้พระประสงค์ของพระผู้ทรงมหิทธานุภาพโดยสมบูรณ์ ขอความสุขจงมีแด่ผู้ที่บรรลุถึงสถานะที่สูงส่งยิ่ง และมิได้พรากตนเองจากกรุณาธิคุณที่เหลือล้นดังกล่าว [[49]](#footnote-49)*

พระบาฮาอุลลาห์

*ในการอธิษฐานขั้นสูงสุด มนุษย์อธิษฐานเพื่อความรักของพระผู้เป็นเจ้า ไม่ใช่เพราะกลัวพระองค์หรือกลัวนรก ไม่ใช่เพราะหวังจะได้รับพรหรือได้ขึ้นสวรรค์...เมื่อมนุษย์หลงรักใครคนหนึ่ง เป็นไปไม่ได้ที่เขาจะไม่กล่าวถึงชื่อของผู้ที่เขารักยิ่ง เป็นการยากกว่าเพียงไหนที่จะไม่กล่าวถึงพระนามของพระผู้เป็นเจ้า หากผู้นั้นรักพระองค์....ผู้ที่มีธรรมไม่ปีติในสิ่งใดนอกจากในการระลึกถึงพระผู้เป็นเจ้า [[50]](#footnote-50)*

พระอับดุลบาฮา

*หากเพื่อนคนหนึ่งรู้สึกรักเพื่อนอีกคนหนึ่ง เขาย่อมปรารถนาจะพูดความรู้สึกนั้น แม้เขาจะรู้ว่าเพื่อนทราบว่าเขารักเพื่อน เขาก็ยังคงปรารถนาที่จะพูดความรู้สึกนั้น...พระผู้เป็นเจ้ารู้ความปรารถนาของทุกหัวใจ แต่ความอยากอธิษฐานเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ มาจากความรักของมนุษย์ที่มีต่อพระผู้เป็นเจ้า*

*การอธิษฐานไม่จำเป็นต้องเป็นถ้อยคำ แต่อาจอธิษฐานในความคิดและเจตคติ แต่ถ้าไร้ซึ่งความรักและความปรารถนาดังกล่าว ไม่มีประโยชน์ที่จะพยายามฝืนใจอธิษฐาน ถ้อยคำที่ปราศจากความรักไม่มีความหมาย หากบุคคลหนึ่งพูดกับเจ้าตามหน้าที่ที่ไม่อยากทำ โดยไม่มีความรักหรือความยินดีในการพบกับเจ้า เจ้าอยากจะสนทนากับเขาไหม? [[51]](#footnote-51)*

พระอับดุลบาฮา

## 4.4 อธิษฐานเพื่อการตัดสินใจ [Pray to Make Decision]

*แต่ละอกต้องเป็นสถานีโทรเลข ปลายหนึ่งของสายโทรเลขผูกติดกับวิญญาณ อีกปลายหนึ่งยึดโยงอยู่กับหมู่เทวัญสูงสุด เพื่อว่าแรงบันดาลใจจะลงมา [[52]](#footnote-52)*

พระอับดุลบาฮา

การอธิษฐานทำสมาธิเป็นการเชื่อมโยงจิตวิญญาณของเรากับอำนาจเบื้องบน ที่งจะส่งแรงบันดาลใจมาสู่เรา ช่วยเราในการตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องส่วนตัว เรื่องของครอบครัว เรื่องของชุมชนหรือกิจการงานและวิสาหกิจทั้งหลาย เช่นในการประชุมของธรรมสภาบาไฮ ฯลฯ และเช่นกันดังที่กล่าวมาก่อนนี้ เมื่ออธิษฐานและทำสมาธิแล้วต้องลงมือปฏิบัติ:

*เป็นสิ่งไม่เพียงพอที่จะอธิษฐานอย่างหมั่นเพียรเพื่อขอการนำทาง แต่การอธิษฐานต้องตามมาด้วยการทำสมาธิเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติที่ดีที่สุด และจากนั้นลงมือปฏิบัติ ถึงแม้ว่าการปฏิบัติจะไม่ก่อให้เกิดผลทันที หรืออาจไม่ถูกทั้งหมด ก็ไม่ต่างกันนัก เพราะการอธิษฐานจะได้รับการตอบโดยการปฏิบัติ และหากการปฏิบัติของผู้นั้นผิด พระผู้เป็นเจ้าสามารถใช้วิธีการนั้นแสดงหนทางที่ถูก [[53]](#footnote-53)*

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

*แรงดลใจที่ได้รับจากการทำสมาธิเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถวัดหรือกำหนดได้ พระผู้เป็นเจ้าสามารถดลสิ่งที่เราไม่รู้มาก่อนให้เข้ามาในจิตใจของเราหากพระองค์ปรารถนา*

*เราไม่สามารถแยกได้ชัดเจนระหว่างความปรารถนาส่วนตัวกับการนำทาง แต่ถ้าหนทางเปิดออกเมื่อเราแสวงหาการนำทาง เช่นนั้นเราอาจเชื่อได้ว่าพระผู้เป็นเจ้ากำลังช่วยเรา [[54]](#footnote-54)*

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

*ยิ่งกว่านั้นมิตรสหายต้องถือปฏิบัติการระลึกถึงพระผู้เป็นเจ้า การทำสมาธิ การสวดและอธิษฐานตามเวลาที่เจาะจงไว้ เนื่องด้วยไม่น่าเป็นไปได้อย่างยิ่ง ไม่เพียงเท่านั้นแต่เป็นไปไม่ได้ ที่วิสาหกิจใดๆ จะเจริญรุ่งเรืองและพัฒนาได้ หากไร้พระพรและการรับรองจากพระผู้เป็นเจ้า [[55]](#footnote-55)*

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

หลังจากที่ลงมือปฏิบัติแล้วได้ผลออกมาอย่างไรก้ตาม ดีหรือไม่ดี ถูกหรือไม่ถูก เราสามารถทำสมาธิใคร่ครวญ เรียนรู้ ปรึกษาหารือ แล้วนำไปสู่การปฏิบัติครั้งต่อไปให้ดีขึ้นกว่าเดิม ท่านศาสนภิบาลได้ให้คำแนะนำที่เป็นพลวัตของการอธิษฐานเพื่อการแก้ไขปัญหาไว้ห้าขั้นตอน ซึ่งบาไฮสามารถนำมาใช้ได้ดังนี้:

*เกี่ยวกับห้าขั้นตอนของการอธิษฐานที่กล่าวไว้เป็นสังเขปโดยท่านศาสนภิบาล และบันทึกไว้โดยนาง...ท่านต้องการให้ข้าพเจ้าอธิบายว่า ขั้นตอนเหล่านี้เป็นเพียงข้อเสนอแนะส่วนตัว และดังนั้นไม่จำเป็นต้องนำมาใช้อย่างเข้มงวดโดยศาสนิกชนทุกแห่งหน [[56]](#footnote-56)*

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

# 5 พลวัตของการอธิษฐานเพื่อการแก้ไขปัญหา [The Dynamics of Prayer for Solving Problems]

**ขั้นที่ 1**

อธิษฐานและทำสมาธิไคร่ครวญเรื่องนั้น ใช้บทอธิษฐานของพระศาสดาเพราะมีอานุภาพสูงสุด จากนั้นใช้เวลาสามสี่นาทีตรองดูในความเงียบ

**ขั้นที่ 2**

ตัดสินใจในเรื่องนั้นและคงการตัดสินใจนั้นไว้ การตัดสินใจนี้มักเกิดขึ้นระหว่างการตรองดูอย่างเงียบๆ ซึ่งอาจดูเหมือนแทบจะเป็นไปไม่ได้ที่จะทำสำเร็จ แต่ถ้าหากดูเหมือนจะเป็นคำตอบสำหรับการอธิษฐานหรือหนทางสำหรับการแก้ปัญหา ให้ไปขั้นต่อไปทันที

**ขั้นที่ 3**

มุ่งมั่นที่จะดำเนินการตามการตัดสินใจให้ลุล่วง หลายคนล้มเหลวที่นี่ การตัดสินใจไม่แตกหน่อออกเป็นความมุ่งมั่น แต่กลายเป็นความนึกอยากหรือความปรารถนาที่คลุมเครือแทน เมื่อเกิดความมุ่งมั่นให้ไปขั้นต่อไปทันที

**ขั้นที่ 4**

จงมีความศรัทธาและมั่นใจว่าอานุภาพจะไหลผ่านตัวท่าน หนทางที่ถูกต้องจะปรากฏขึ้นมา ประตูจะเปิดออก ความคิดที่ถูกต้อง ข่าวสารที่ถูกต้อง หลักการที่ถูกต้อง หรือหนังสือเล่มที่ถูกต้อง จะมาถึงท่าน จงมีความมั่นใจแล้วสิ่งที่ถูกต้องจะมาถึงท่านเมื่อจำเป็น จากนั้นเมื่อท่านลุกขึ้นจากการอธิษฐาน ให้ไปขั้นที่ห้าทันที

**ขั้นที่ 5**

ลงมือกระทำราวกับว่าปัญหานั้นได้รับการตอบหมดแล้ว จากนั้นลงมือกระทำด้วยพลังใจที่ไม่รู้จักเหนื่อยและไม่หยุด และเมื่อท่านลงมือกระทำ ท่านจะกลายเป็นแม่เหล็กที่ดึงดูดอานุภาพมายังตัวท่านมากขึ้น จนกว่าท่านจะกลายเป็นช่องทางโล่งสำหรับให้อานุภาพของพระผู้เป็นเจ้าไหลผ่านตัวท่าน

หลายคนอธิษฐานแต่อยู่ไม่ถึงครึ่งหลังของขั้นแรก บางคนทำสมาธิใคร่ครวญและตัดสินใจในเรื่องนั้น แต่ไม่คงการตัดสินใจนั้นไว้ น้อยคนมุ่งมั่นที่จะดำเนินการตามการตัดสินใจให้ลุล่วง น้อยคนยิ่งกว่านั้นมีความมั่นใจว่าสิ่งที่ถูกต้องจะมาถึงตนเมื่อจำเป็น แต่มีกี่คนที่ไม่ลืมที่จะลงมือกระทำราวกับว่าปัญหานั้นได้รับการตอบหมดแล้ว? วจนะเหล่านี้เป็นความจริงอย่างไร “ที่ยิ่งใหญ่กว่าการอธิษฐานคือจิตวิญญาณในการสวดบทอธิษฐานนั้น” และที่ยิ่งใหญ่กว่าวิธีการอธิษฐานคือจิตวิญญาณในการดำเนินการตามการอธิษฐานนั้น

1. *The Importance of Prayer, Meditation*, no. 41 [↑](#footnote-ref-1)
2. *Selections from the Writings of ‘Abdu’l-Bahá*, no. 73 [↑](#footnote-ref-2)
3. *Paris Talks*, p.174 [↑](#footnote-ref-3)
4. *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533)*, no. 50 [↑](#footnote-ref-4)
5. *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533)*, no. 36 [↑](#footnote-ref-5)
6. *Lights of Guidance 1983 (2526)*, no. 880 [↑](#footnote-ref-6)
7. *Lights of Guidance 1983 (2526)*, no. 890 [↑](#footnote-ref-7)
8. *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533)*, no. 11 [↑](#footnote-ref-8)
9. *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533)*, no. 16 [↑](#footnote-ref-9)
10. *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533)*, no. 13 [↑](#footnote-ref-10)
11. *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533)*, no. 7 [↑](#footnote-ref-11)
12. *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533)*, no. 45 [↑](#footnote-ref-12)
13. *Lights of Guidance 1983 (2526)*, no. 895 [↑](#footnote-ref-13)
14. *Kitáb-i-Aqdas*, no. 149 [↑](#footnote-ref-14)
15. *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533)*, no. 14 [↑](#footnote-ref-15)
16. *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533)*, no. 56 [↑](#footnote-ref-16)
17. *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533)*, no. 55 [↑](#footnote-ref-17)
18. *Lights of Guidance 1983 (2526)*, no. 886 [↑](#footnote-ref-18)
19. *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533)*, no. 44 [↑](#footnote-ref-19)
20. *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533)*, no. 58 [↑](#footnote-ref-20)
21. *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533)*, no. 43 [↑](#footnote-ref-21)
22. *Gleanings from the Writings of Bahá’u’lláh*, p.162 [↑](#footnote-ref-22)
23. *Paris Talks*, p.175 [↑](#footnote-ref-23)
24. *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533)*, no. 29 [↑](#footnote-ref-24)
25. *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533)*, no. 33 [↑](#footnote-ref-25)
26. *Paris Talks*, p.176 [↑](#footnote-ref-26)
27. *Paris Talks*, p.96-7 [↑](#footnote-ref-27)
28. *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533)*, no. 49 [↑](#footnote-ref-28)
29. *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533)*, no. 52 [↑](#footnote-ref-29)
30. *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533)*, no. 28 [↑](#footnote-ref-30)
31. *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533)*, no. 51 [↑](#footnote-ref-31)
32. *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533)*, no. 57 [↑](#footnote-ref-32)
33. *Paris Talks*, p.174-5 [↑](#footnote-ref-33)
34. *Paris Talks*, p.175 [↑](#footnote-ref-34)
35. *Bahá’í World Faith*, p.369 [↑](#footnote-ref-35)
36. *Paris Talks*, p.85 [↑](#footnote-ref-36)
37. *Paris Talks*, p.174-5 [↑](#footnote-ref-37)
38. *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533)*, no. 53 [↑](#footnote-ref-38)
39. *Kitáb-i-Aqdas*, no. 182 [↑](#footnote-ref-39)
40. *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533)*, no. 9 [↑](#footnote-ref-40)
41. *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533)*, no. 5 [↑](#footnote-ref-41)
42. *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533)*, no. 25 [↑](#footnote-ref-42)
43. *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533)*, no. 19 [↑](#footnote-ref-43)
44. *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533)*, p.47 [↑](#footnote-ref-44)
45. *The Hidden Words, Arabic*, no. 18 [↑](#footnote-ref-45)
46. *The Promulgation of Universal Peace*, p.246-7 [↑](#footnote-ref-46)
47. *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533)*, p.47 [↑](#footnote-ref-47)
48. *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533)*, no. 32 [↑](#footnote-ref-48)
49. *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533)*, no. 10 [↑](#footnote-ref-49)
50. *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533)*, no. 35 [↑](#footnote-ref-50)
51. *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533)*, no. 34 [↑](#footnote-ref-51)
52. *Lights of Guidance 1983 (2526)*, no. 879 [↑](#footnote-ref-52)
53. *Lights of Guidance 1983 (2526)*, no. 903 [↑](#footnote-ref-53)
54. *Lights of Guidance 1983 (2526)*, no. 578 [↑](#footnote-ref-54)
55. *Lights of Guidance 1983 (2526)*, no. 892 [↑](#footnote-ref-55)
56. *Lights of Guidance 1983 (2526)*, no. 907 [↑](#footnote-ref-56)