

การอธิษฐานและทำสมาธิของบาไฮ

Bahá'í Prayer and Meditation

สารบัญ [Contents]

การอธิษฐานและทำสมาธิของบาไฮ Bahá'í Prayer and Meditation	1
สารบัญ [Contents]	1
1 วิธีการทำสมาธิ [Way to Meditate].....	3
2 เวลาและสถานที่สำหรับการอธิษฐานทำสมาธิ [Time and Place for Meditation and Prayer].....	5
3 อธิษฐานถึงใคร [Who do we pray to?].....	8
4 จุดประสงค์ของการอธิษฐานและทำสมาธิ [Purpose of prayer and meditation]	10
4.1 อธิษฐานเพื่อพัฒนาตนเอง [Pray for Self-improvement].....	10
4.2 ทำสมาธิเพื่อให้เกิดปัญญา [Meditate for Wisdom].....	12
4.3 อธิษฐานเพื่อขอความช่วยเหลือ [Pray for Assistance].....	15
4.4 อธิษฐานเพื่อการตัดสินใจ [Pray to Make Decision].....	18
5 พลวัตของการอธิษฐานเพื่อการแก้ไขปัญหา [The Dynamics of Prayer for Solving Problems].....	20

ศาสนาบาไฮ
[Bahá'í Faith]

แท้จริงแล้วเหตุผลหลักที่ความชั่วร้ายดาชต์นี้อยู่ในสังคมในปัจจุบันคือ ความไร้ธรรมะในจิตใจ อารยธรรมวัตถุนิยมในยุคของเรา ได้ดูดซึมพลังงานและความสนใจของมนุษยชาติไปถึงขนาดที่ ประชาชนทั่วไปไม่รู้สึกว่าจำเป็นอีกต่อไป ที่จะยกระดับตนเองขึ้นมาเหนือพลังอำนาจและสภาพการดำรงอยู่ทางวัตถุของตนในแต่ละวัน ไม่มีความต้องการสิ่งที่เราควรเรียกว่าจิตวิญญาณอย่างเพียงพอ ที่จะแยกสิ่งนี้จากความจำเป็นและความต้องการของการดำรงอยู่ทางกายของเรา ดังนั้นวิกฤติการณ์สากลที่กลุ้มรุมมนุษยชาติอยู่ มีสาเหตุมาจากจิตวิญญาณเป็นสาระสำคัญ จิตวิญญาณของยุคโดยรวมทั้งหมดคือความไม่มีศาสนา ทัศนคติต่อชีวิตของมนุษย์นั้นหยาบและเป็นวัตถุนิยม เกินกว่าที่จะช่วยให้มนุษย์สามารถยกตัวเองขึ้นมาสู่อาณาจักรที่สูงกว่าของจิตวิญญาณ

สภาพที่อมโรคอย่างน่าเศร้านี้เอง ที่สังคมได้ตกลงไปและศาสนาพยายามปรับปรุงและเปลี่ยนรูป เพราะแกนของความศรัทธาศาสนาคือ ความรู้สึกลึกลับที่ผูกมนุษย์กับพระผู้เป็นเจ้า สภาพะของการสนทนาทางจิตวิญญาณนี้เกิดขึ้นได้และค่าจุนไว้ได้โดยวิธีของการทำสมาธิและอธิษฐาน และนี่คือเหตุผลที่ทำให้พระบาฮาอูลลาห์ทรงเน้นความสำคัญของการบูชาเป็นอย่างมาก เป็นสิ่งไม่เพียงพอที่ศาสนิกชนจะยอมรับและถือปฏิบัติตามคำสอนเท่านั้น นอกจากนั้นเขาควรเพาะปลูกสำนึกในธรรมะ ซึ่งเขาสามารถได้มาส่วนใหญ่โดยวิธีการอธิษฐาน ดังนั้นศาสนาบาไฮโดยมูลฐานมีลักษณะลึกลับเหมือนกับศาสนาอื่นๆ ของพระผู้เป็นเจ้า เป้าหมายหลักของศาสนาบาไฮคือการพัฒนาบุคคลและสังคม โดยการได้มาซึ่งคุณความดีและพลังความสามารถทางจิตวิญญาณ วิญญาณของมนุษย์นี้เองที่จะต้องป้อนอาหารให้ก่อนอื่น และการอธิษฐานที่หล่อเลี้ยงจิตวิญญาณนี้สามารถให้อาหารได้ดีที่สุด ตามการมองของพระบาฮาอูลลาห์กฎและสถาบันทั้งหลายจะมีประสิทธิผลอย่างแท้จริงก็ต่อเมื่อชีวิตทางจิตวิญญาณภายในสมบูรณ์ขึ้นและเปลี่ยนรูป มิฉะนั้นแล้วศาสนาจะเสื่อมลงไปเป็นเพียงองค์กรหนึ่ง และกลายเป็นสิ่งที่ตาย

ดังนั้นศาสนิกชนทั้งหลายโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่เยาว์วัย ควรตระหนักอย่างเต็มที่ถึงความจำเป็นของการอธิษฐาน เพราะการอธิษฐานเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้โดยเด็ดขาดสำหรับการพัฒนาจิตวิญญาณภายใน และดังที่กล่าวไว้แล้ว นี่คือนิยามและจุดประสงค์ของศาสนาของพระผู้เป็นเจ้า¹

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

¹ The Importance of Prayer, Meditation, no. 41

1

วิธีการทำสมาธิ

[Way to Meditate]

ตราบใดที่ความคิดของคนหนึ่งกระจัดกระจาย เขาจะไม่บรรลุผล แต่ถ้าความคิดของเขาพุ่งไปที่จุดเดียว ผลที่ได้จะน่าพิศวง

คนเราไม่สามารถได้รับพลังเต็มทีของแสงอาทิตย์ที่ส่องมาบนกระจกแบน แต่เมื่อดวงอาทิตย์ส่องมาบนกระจกเว้า หรือเลนส์ที่นูน ความร้อนทั้งหมดของแสงอาทิตย์จะรวมมาที่จุดเดียว และจุดนั้นจะเผาร้อนที่สุด ดังนั้นจำเป็นที่จะต้องพุ่งความคิดมาที่จุดเดียว เพื่อว่าความคิดนั้นจะกลายเป็นพลังที่มีประสิทธิผล²

พระอับดุลบาฮา

การทำสมาธิคือกุญแจสำหรับการเปิดประตูแห่งความลึกซึ้ง ในสภาวะนี้มนุษย์ถอดตัวเอง: ในสภาวะนี้มนุษย์ถอนตัวจากวัตถุภายนอกทั้งหมด ในอารมณ์ที่อยู่ในภวังค์นี้มนุษย์ดำดิ่งอยู่ในมหาสมุทรแห่งชีวิตทางจิตวิญญาณ และสามารถคลี่คลายความลับของสิ่งต่างๆ ในตัวมันเอง³

พระอับดุลบาฮา

หลักการของการทำสมาธิคือการพุ่งความคิดไปที่จุดเดียว ซึ่งการจะพุ่งความคิดเช่นนี้ได้หมายความว่า เราต้องถอดตัวเองจากวัตถุภายนอก ถอนความรู้สึกจากโลกภายนอกทั้งหมด ซึ่งอาจทำได้โดยการนั่งนิ่งๆ พุ่งจิตมาที่ลมหายใจเข้าออก หรือหายใจลึกๆ เพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย จิตใจจะได้ปลอดโปร่ง และสามารถรวมความรู้สึกนึกคิดไปที่สิ่งใดสิ่งเดียว แต่กิริยาท่าทางที่กล่าวมานี้เป็นตัวอย่างหนึ่งที่ทำกันค่อนข้างแพร่หลาย ไม่ใช่รูปแบบที่ตายตัวที่ศาสนาบาไฮกำหนดให้ทุกคนต้องทำตาม บาไฮแต่ละคนมีอิสระที่จะใช้กิริยาท่าทางหรือวิธีอื่นใดที่คิดว่าเหมาะสมหรือได้ผลสำหรับตนเอง:

ไม่มีรูปแบบของการทำสมาธิที่บัญญัติไว้ในคำสอน ไม่มีแผนสำหรับการพัฒนาจิตภายใน มีตรรกะหายไม่เพียงถูกเร่งเร้า แต่ถูกบัญชาให้อธิษฐาน และควรทำสมาธิด้วย แต่ลักษณะของการทำสมาธิให้ขึ้นอยู่กับแต่ละคน⁴

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

ความเรียบง่ายที่เป็นลักษณะเฉพาะของการอธิษฐานของบาไฮควรคงไว้ ไม่ว่าจะเป็นการสวดบทอธิษฐานบังคับหรือบทอธิษฐานอื่น ความไม่ยึดหยุ่นและพิธีกรรมควรหลีกเลี่ยงอย่างเคร่งครัด⁵

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

² Selections from the Writings of 'Abdu'l-Bahá, no. 73

³ Paris Talks, p.174

⁴ The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533), no. 50

⁵ The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533), no. 36

...เนื่องด้วยศาสนาบาไฮอำนาจรับสมาชิกของทุกเชื้อชาติและศาสนา เราควรระวังไม่นำธรรมเนียมของความเชื่อเดิมของเราเข้ามาในศาสนาบาไฮ พระบาฮาอุลลาห์ทรงให้บทอธิษฐานบังคับ บทอธิษฐานก่อนนอน บทอธิษฐานสำหรับการเดินทาง ฯลฯ เราไม่ควรนำบทอธิษฐานชุดใหม่ที่พระองค์ไม่ได้ระบุไว้เข้ามา ในเมื่อพระองค์ให้บทอธิษฐานไว้มากมาย สำหรับโอกาสต่างๆ มากมาย

ท่านคิดว่าเป็นการฉลาดกว่าสำหรับบาไฮที่จะใช้บททำสมาธิใคร่ครวญที่พระบาฮาอุลลาห์ให้ไว้ ไม่ใช่รูปแบบการทำสมาธิใดๆ ที่คนอื่นบางคนแนะนำ แต่ศาสนิกชนทั้งหลายต้องมีอิสระในรายละเอียดเหล่านี้ และมีอิสระส่วนตัวในการค้นหาระดับของตนเองในการสนทนากับพระผู้เป็นเจ้า⁶

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

แม้ว่าโดยทั่วไปศาสนาบาไฮให้แต่ละคนมีอิสระในการใช้ท่าทางของร่างกายที่เหมาะสมหรือได้ผลสำหรับตนเองในการอธิษฐานทำสมาธิ แต่ก็มีข้อยกเว้นในไม่กี่กรณีที่มีการกำหนดไว้ตายตัวเช่น ในการสวดบทอธิษฐานบังคับ:

ท่านขอแนะนำให้คุณใช้บทอธิษฐานบังคับบทสั้นตอนเที่ยงวัน การสวดบทอธิษฐานนี้ไม่มีการหมอบกราบ และมีเงื่อนไขเพียงว่าขณะที่สวดให้ศาสนิกชนหันหน้าไปหาอัคคา สถานที่ซึ่งพระบาฮาอุลลาห์ถูกฝัง นี่เป็นสัญลักษณ์ทางกายของสภาวะจิตภายใน ดังเช่นพฤษชาเหยียดตัวเข้าหาแสงอาทิตย์ แล้วได้รับชีวิตและเติบโต เช่นกันเราหันหัวใจไปหาพระศาสดาของพระผู้เป็นเจ้านั้นคือพระบาฮาอุลลาห์ เมื่อเราอธิษฐาน และระหว่างการสวดบทอธิษฐานบังคับบทสั้นนี้ เราหันหน้าเข้าหาสถานที่ที่รูปกายของพระองค์สถิตอยู่บนพิภพนี้ ประหนึ่งเป็นสัญลักษณ์ของการกระทำของจิตภายใน

พระบาฮาอุลลาห์ได้ลดพิธีกรรมและรูปแบบทั้งหมดให้เหลือน้อยที่สุดในศาสนาของพระองค์ รูปแบบไม่ก็อย่างที่มีอยู่ เช่นรูปแบบที่เกี่ยวพันกับบทอธิษฐานบังคับอีกสองบทที่ยาวกว่า เป็นเพียงสัญลักษณ์ของเจตคติภายในใจ ซึ่งมีข้อดีและพระพรที่ยิ่งใหญ่อยู่ในนั้น แต่เราไม่สามารถบังคับตัวเราเองให้เข้าใจหรือรู้สึกสิ่งเหล่านี้ นั่นเองที่ทำให้ไมพระองค์ทรงให้บทอธิษฐานที่สั้นมากและธรรมดาแก่เราด้วย สำหรับผู้ที่ไม่รู้สึกริจะทำการทำทางที่เกี่ยวพันกับบทอธิษฐานบังคับอีกสองบท⁷

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

⁶ Lights of Guidance 1983 (2526), no. 880

⁷ Lights of Guidance 1983 (2526), no. 890

2

เวลาและสถานที่สำหรับการอธิษฐานทำสมาธิ [Time and Place for Meditation and Prayer]

เนื่องด้วยการอธิษฐานทำสมาธิเป็นการเพ่งความคิด ซึ่งผู้ปฏิบัติต้องพยายามตัดความรู้สึกจากโลกภายนอก เวลาที่เหมาะสมจึงควรเป็นเวลาที่เราสติปัญญาชัดเจน ปลอดโปร่ง ปลอดจากความเคร่งเครียดและความพะวงเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ เช่น เวลารุ่งเช้า ตอนเที่ยงคืน และควรทำเป็นการส่วนตัวในสถานที่สงบเงียบ ซึ่งอาจเป็นห้องที่เงียบในบ้านหรือสถานที่บริเวณนอกบ้านที่ไม่มีสิ่งรบกวน นอกจากนี้การสวดวจนะศักดิ์สิทธิ์ในการอธิษฐาน สามารถมีอิทธิพลต่อจิตใจของผู้อื่นด้วย:

*จงใช้เวลาของเจ้าในการระลึกถึงความงามของพระผู้ทรงไม่ถูกจำกัดยามรุ่งเช้า และหาทางสนทนากับพระองค์ ณ ชั่วโมงของรุ่งอรุณ*⁸

พระบาฮาอุลลาห์

*สภาวะของการอธิษฐานคือสภาพที่ดีที่สุด เพราะเวลานั้นมนุษย์กำลังใช้เวลาอยู่กับพระผู้เป็นเจ้า แท้จริงแล้วการอธิษฐานให้ชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อกระทำเป็นการส่วนตัว ในเวลาต่างๆ เช่นตอนเที่ยงคืน ซึ่งปลอดจากความพะวงต่างๆ*⁹

พระอับดุลบาฮา

*เหตุผลที่ความเป็นส่วนตัวถูกบัญชาไว้ในขณะที่ทำการอธิษฐานคือ เพื่อว่าเจ้าจะใส่ใจต่อการระลึกถึงพระผู้เป็นเจ้าได้ดีที่สุด เพื่อว่าหัวใจของเจ้าจะได้รับการกระตุ้นอยู่ตลอดเวลาด้วยพระวิญญาณของพระองค์ และไม่ถูกมานปิดกั้นจากพระผู้เป็นที่รักยิ่งที่สุดของเจ้า*¹⁰

พระบ็อบ

*ดูกร คนรับใช้ของเรา จงสวดวจนะของพระผู้เป็นเจ้าที่เจ้าได้รับ ดังที่บรรดาผู้ที่ใกล้เข้าหาพระองค์สวด เพื่อว่าความหวานในทำนองของเจ้าจะปลุกวิญญาณของเจ้าเอง และดึงดูดหัวใจของมวลมนุษย์ ใครก็ตามที่สวดวจนะที่เปิดเผยโดยพระผู้เป็นเจ้าเป็นการส่วนตัวในห้อง เทพธิดาของพระผู้ทรงมหิทธานุภาพที่กระจายกันอยู่ จะกระจายสคนธรรสของถ้อยคำที่เอ่ยจากปากของเขาไปกว้างไกล และจะดลให้หัวใจของผู้ที่ขอบธรรมทุกคนเด่นอย่างระทึก แม้ว่าในตอนแรกเขาอาจไม่ทราบผลของการสวด กระนั้นคุณประโยชน์ของกรุณาที่คุณที่ประทานให้แก่เขา จำเป็นต้องโน้มน้าววิญญาณของเขาไม่ช้าก็เร็ว ดังนั้นความลึกซึ้งของการเปิดเผยพระธรรมของพระผู้เป็นเจ้าถูกประกาศไว้ โดยพระประสงค์ของพระผู้ทรงเป็นบ่อเกิดแห่งอานุภาพและอัจฉริยภาพ*¹¹

พระบาฮาอุลลาห์

⁸ *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533), no. 11*

⁹ *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533), no. 16*

¹⁰ *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533), no. 13*

¹¹ *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533), no. 7*

อย่างไรก็ตามนอกจากการอธิษฐานทำสมาธิเป็นการส่วนตัวประจำวันแล้ว ศาสนาบาไฮก็ยังสนับสนุนการมาอธิษฐานทำสมาธิร่วมกันด้วยความเป็นระเบียบในบรรยากาศที่เงียบสงบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมาอธิษฐานทำสมาธิร่วมกันของคนในชุมชนเดียวกัน ซึ่งจะช่วยให้คนในชุมชนนั้นสามัคคีกันแน่นแฟ้นขึ้น:

*ท่านศาสนภีบาลต้องการให้ข้าพเจ้ารับประกันกับคุณว่า ท่านไม่มีข้อคัดค้านใดต่อการที่มิตรสหายมาชุมนุมกันเพื่อทำสมาธิและอธิษฐาน การสนทนาปราศรัยกันดังกล่าวช่วยทำนุบำรุงไมตรีจิตในหมู่ศาสนิกชน และดังนั้นจึงเป็นที่น่าชมเชยอย่างยิ่ง*¹²

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

*หนึ่งในลักษณะพิเศษของสังคมบาไฮคือ จะมีการชุมนุมกันของศาสนิกชนในแต่ละวันระหว่างรุ่งอรุณและสองชั่วโมงหลังพระอาทิตย์ขึ้น เพื่อฟังการอ่านและการขับร้องพระวจนะศักดิ์สิทธิ์ ปัจจุบันนี้ในหลายชุมชนโดยเฉพาะอย่างยิ่งในชุมชนชนบท การชุมนุมดังกล่าวจะเข้ากับแบบแผนชีวิตประจำวันของมิตรสหายโดยธรรมชาติ และเมื่อเป็นดังว่า การชุมนุมนั้นจะช่วยทำนุบำรุงความสามัคคีของชุมชนท้องถิ่นได้อย่างมาก และทำให้มิตรสหายมีความรู้สึกซึ่งกันเกี่ยวกับศาสนา หากการชุมนุมนั้นจัดได้อย่างสม่ำเสมอโดยธรรมสภาท้องถิ่น การเข้าร่วมการชุมนุมเหล่านี้ไม่ใช่เป็นการบังคับ แต่เราหวังว่ามิตรสหายจะถูกดึงดูดให้มาเข้าร่วมมากขึ้นเรื่อยๆ นี่คือการเป้าหมายที่สามารถบรรลุได้ที่ละน้อย*¹³

สภายติธรรมสากล

สำหรับคำถามที่ว่าเราควรสวดอธิษฐานและทำสมาธิเป็นเวลายาวนานแค่ไหน จึงจะเหมาะสมและมีผลดีต่อจิตใจของเรามากที่สุด ศาสนาบาไฮให้คำตอบไว้ว่า:

*อย่าภูมิใจในการอ่านวจนะมากมายหรือศรัทธากิริยามากหลายในเวลากลางวันและกลางคืน เพราะหากใครอ่านวจนะตอนเดียวด้วยความเบิกบานและสดชื่น ย่อมดีกว่าการอ่านคัมภีร์ศักดิ์สิทธิ์ทั้งหมดของพระผู้เป็นเจ้า พระผู้ทรงช่วยเหลือในภยันตราย พระผู้ดำรงอยู่ด้วยตนเอง ด้วยความเหนื่อยล้า จงอ่านวจนะศักดิ์สิทธิ์เท่าที่ไม่ทำให้เจ้าอ่อนเปลี้ยหรือท้อแท้ อย่าให้วิญญาณของเจ้ารับสิ่งที่จะทำให้เกิดความเหนื่อยหน่ายและหนักใจ แต่ให้รับสิ่งที่เบาใจและชื่นใจ เพื่อว่าวิญญาณของเจ้าจะได้เห็นด้วยปีกแห่งวจนะของพระผู้เป็นเจ้า ขึ้นไปสู่สุวรรโณทัยสถานแห่งสัญลักษณ์ที่ประจักษ์แจ้งของพระองค์ สิ่งนี้จะพาเจ้าเข้ามาใกล้พระผู้เป็นเจ้ามากขึ้น หากเจ้าเพียงแต่เข้าใจ*¹⁴

พระบาฮาอุลลาห์

การอธิษฐานอันเป็นที่ยอมรับที่สุดคือ การอธิษฐานที่กระทำด้วยจิตใจที่มีธรรมและผ่องใสเป็นที่สุด การอธิษฐานที่ยาวนานไม่เป็นที่รักของพระผู้เป็น

¹² *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533), no. 45*

¹³ *Lights of Guidance 1983 (2526), no. 895*

¹⁴ *Kitāb-i-Aqdas, no. 149*

เจ้า การอธิษฐานที่ยิ่งปล่อยวางและบริสุทธิ์ ก็ยิ่งเป็นที่ยอมรับ ณ ที่สถิตของ
พระผู้เป็นเจ้า¹⁵

พระบ็อบ

ร่างกายเป็นเสมือนม้าที่ตัวตนและวิญญาณขี่ และดังนั้นควรได้รับการดูแล
อย่างดีเพื่อว่าร่างกายจะสามารถทำงานของตนได้! แน่ใจว่าคุณควรปกป้อง
ประสาทของคุณ และบังคับตัวเองให้ใช้เวลาไม่เพียงสำหรับการอธิษฐานและ
ทำสมาธิเท่านั้น แต่สำหรับการพักผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วย เราไม่
ต้องอธิษฐานและทำสมาธิเป็นชั่วโมงๆ เพื่อจะให้จิตใจมีธรรม¹⁶

ท่านโชกิ เอฟเฟนดี

¹⁵ *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533)*, no. 14

¹⁶ *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533)*, no. 56

3

อธิษฐานถึงใคร

[Who do we pray to?]

ดังที่กล่าวไว้ในบทที่ 1 ว่าการอธิษฐานทำสมาธิคือการเพ่งความคิดไปที่จุดใดจุดหนึ่ง ซึ่งไม่มีรูปแบบที่ตายตัวเกี่ยวกับกิริยาท่าทาง เช่นกันไม่มีเทคนิคตายตัวในศาสนาบาไฮว่าจะต้องเพ่งความคิดไปถึงใครและอย่างไร บาไฮแต่ละคนมีสิทธิ์ที่จะเลือกรูปแบบปฏิบัติที่ได้ผลดีสำหรับตน:

*เราต้องไม่เถรตรงเกี่ยวกับการอธิษฐาน ไม่มีกฎเกณฑ์ชุดใดสำหรับเรื่องนี้ สิ่งสำคัญคือเราต้องเริ่มต้นด้วยความคิดที่ถูกต้องเกี่ยวกับพระผู้เป็นเจ้า พระศาสดา ท่านนาย (พระอับดุลบาฮา) ท่านศาสนิกบาล เราสามารถนึกถึงพระองค์ได้ก็ต่อเมื่อเราอธิษฐาน ตัวอย่างเช่น คุณสามารถขอบางสิ่งจากพระบาฮาอุลลาห์ หรือขอจากพระผู้เป็นเจ้าโดยการนึกถึงพระบาฮาอุลลาห์ เป็นความจริงเช่นกันสำหรับท่านนายหรือท่านศาสนิกบาล คุณสามารถนึกถึงท่านใดท่านหนึ่ง แล้วขอให้ท่านวิงวอนให้คุณ หรือคุณอาจอธิษฐานถึงพระผู้เป็นเจ้าโดยตรง トラบใดที่คุณไม่สับสนเกี่ยวกับสถานะของบุคคลเหล่านี้และทำให้พวกเขาเสมอกัน ไม่สำคัญเท่าใดนักว่าคุณจะเพ่งความคิดของคุณอย่างไร*¹⁷

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

*เราไม่สามารถรู้จักพระผู้เป็นเจ้าโดยตรง แต่รู้จักได้โดยผ่านทางศาสนทูตทั้งหลายของพระองค์เท่านั้น เราสามารถอธิษฐานถึงพระองค์โดยตรงหรือเราอาจรู้จักพระองค์ผ่านทางศาสนทูต หรือเราสามารถอธิษฐานด้วยความคิดมุ่งไปที่พระบาฮาอุลลาห์ ไม่ใช่ในฐานะที่เป็นพระผู้เป็นเจ้า แต่ในฐานะที่เป็นประดุจไปสู่การรู้จักพระผู้เป็นเจ้าของเรา*¹⁸

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

*คุณถามมาว่าการอธิษฐานของเราเลยไปไกลกว่าพระบาฮาอุลลาห์หรือไม่ สิ่งนี้ขึ้นกับว่าเราอธิษฐานถึงพระองค์โดยตรง หรืออธิษฐานผ่านทางพระองค์ไปถึงพระผู้เป็นเจ้า เราทำได้ทั้งสองอย่าง และสามารถอธิษฐานถึงพระผู้เป็นเจ้าโดยตรงได้ด้วย แต่การอธิษฐานของเราย่อมมีประสิทธิผลมากกว่าและให้ความสว่างมากกว่าแน่นอน หากอธิษฐานถึงพระผู้เป็นเจ้าผ่านทางพระศาสดาของพระองค์ คือพระบาฮาอุลลาห์*¹⁹

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

หากคุณพบว่าจำเป็นที่จะต้องนึกถึงภาพของบางคนขณะที่อธิษฐาน จงนึกถึงพระอับดุลบาฮา คุณสามารถกล่าวต่อพระบาฮาอุลลาห์ผ่านทางพระอับดุลบาฮา จงค่อยๆ พยายามนึกถึงคุณลักษณะทั้งหลายของพระศาสดา ด้วยวิธีนี้

¹⁷ *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533), no. 55*

¹⁸ *Lights of Guidance 1983 (2526), no. 886*

¹⁹ *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533), no. 44*

ภาพในจิตใจจะจางหายไป เพราะไม่ใช่ร่างกาย แต่อยู่ที่พระวิญญาณของพระองค์ที่เป็นองค์ประกอบที่จำเป็นและยั่งยืนชั่วนิรันดร์²⁰

ทานโซกิ เอฟเฟนดิ

ขณะที่อธิษฐานย่อมเป็นการดีกว่าที่จะให้ความคิดมุ่งไปหาพระศาสดา เพราะพระองค์ยังคงเป็นหนทางในอีกภพหนึ่งให้เราติดต่อกับพระผู้ทรงมหิทธานุภาพ อย่างไรก็ตามเราสามารถอธิษฐานโดยตรงถึงพระผู้เป็นเจ้าเอง²¹

ทานโซกิ เอฟเฟนดิ

สำหรับพุทธศาสนิกชนที่ไม่เข้าใจหรือไม่เชื่อเกี่ยวกับพระผู้เป็นเจ้า อาจมีคำถามว่าจะให้อธิษฐานถึงพระผู้เป็นเจ้าได้อย่างไร ซึ่งความจริงแล้วสิ่งที่ชาวพุทธอธิษฐานอยู่ก็น่าจะเป็นการอธิษฐานถึงพระผู้เป็นเจ้าเหมือนกัน เพียงแต่อาจเข้าใจต่างกันไป เพราะเรามักได้ยินการอธิษฐานที่นิยมกันบ่อยๆ ของชาวพุทธ ซึ่งบางครั้งก็มีการอธิษฐานออกทีวีว่า “ขออำนาจพระรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์...” อำนาจศักดิ์สิทธิ์ในสากลโลกที่พุทธศาสนิกชนอธิษฐานถึงนั้น คงไม่ต่างจากพระผู้เป็นเจ้าที่บาไฮศาสนิกชนอธิษฐานถึง เพียงแต่ใช้ถ้อยคำต่างกัน เพราะพระพุทธรูปไม่ได้ใช้ถ้อยคำ “พระผู้เป็นเจ้า” แต่กล่าวถึงคุณลักษณะของพระผู้เป็นเจ้าไว้ว่า เป็นอำนาจที่ดำรงอยู่ก่อนทุกสรรพสิ่ง ไม่ถูกทำให้กำเนิดแต่เป็นผู้สร้างและให้กำเนิดทุกสรรพสิ่ง ซึ่งตรงกับที่พระบาฮาอูลลาห์กล่าวไว้เช่นกัน:

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย สิ่งที่ไม่เกิด ไม่ถูกก่อขึ้น ไม่ถูกสร้าง ไม่มีอะไรปรุงแต่ง มีอยู่ หากไม่มีสิ่งที่ไม่เกิด ไม่ถูกก่อขึ้น ไม่ถูกสร้าง ไม่มีอะไรปรุงแต่งนี้ ย่อมจะไม่มี ความหลุดพ้นไปจากธรรมชาติที่เกิด ถูกก่อขึ้น ถูกสร้าง ถูกปรุงแต่ง เพราะเหตุที่มีสิ่งที่ไม่เกิด ไม่ถูกก่อขึ้น ไม่ถูกสร้าง ไม่มีอะไรปรุงแต่ง จึงมีความหลุดพ้นจากธรรมชาติที่เกิด ถูกก่อขึ้น ถูกสร้าง ถูกปรุงแต่ง

(อติวุตตกะ 43 ขุททกนิกาย สุตตันตปิฎก พระไตรปิฎก เล่ม 25 ฉบับหอสมุดแห่งชาติ)

พระผู้เป็นเจ้าที่แท้จริงองค์เดียวดำรงอยู่มาแต่นิรันดร์กาล และจะดำรงอยู่ต่อไปชั่วนิรันดร์ ทำนองเดียวกันสรรพสิ่งทีพระองค์สร้าง ไม่มีจุดเริ่มต้นและจะไม่มีจุดจบ อย่างไรก็ตามทุกสิ่งทีถูกสร้างมีเหตุนามาก่อน²²

พระบาฮาอูลลาห์

²⁰ *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533), no. 58*

²¹ *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533), no. 43*

²² *Gleanings from the Writings of Bahá'u'lláh, p.162*

4

จุดประสงค์ของการอธิษฐานและทำสมาธิ [Purpose of prayer and meditation]

4.1 อธิษฐานเพื่อพัฒนาตนเอง [Pray for Self-improvement]

การจะพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่ดีขึ้น สำคัญอยู่ที่การพัฒนาจิตใจภายใน ซึ่งสามารถทำได้โดยการอธิษฐานทำสมาธิ คิดเรื่องทางวัตถุให้น้อยลง และใส่ใจเรื่องทางจิตวิญญาณให้มากขึ้น เพื่อว่าวิญญาณของเราจะสว่างขึ้น เพราะในสภาวะสมาธิมนุษย์สามารถได้รับลมหายใจของพระวิญญาณบริสุทธิ์:

โดยสมาธิมนุษย์บรรลุชีวิตนิรันดร์ โดยสมาธิมนุษย์ได้รับลมหายใจของพระวิญญาณบริสุทธิ์ การประทานของพระวิญญาณให้มาในการใคร่ครวญและทำสมาธิ²³

พระอับดุลบาฮา

ดังนั้นจงรู้ไว้ว่า พระผู้เป็นหนึ่งที่แท้จริงทรงครอบครองภพทั้งหลายที่มองไม่เห็น ซึ่งการทำสมาธิของมนุษย์ไม่สามารถเข้าใจ และปัญญาของมนุษย์ไม่มีพลังที่จะจินตนาการ เมื่อเจ้าชำระรวมกันแห่งจิตวิญญาณของเจ้าให้บริสุทธิ์ ปลอดภัยจากความขึ้นทุกอย่างทางโลก เมื่อนั้นเจ้าจะได้สุดยอดคุณธรรมอันวิสุทธิที่ขจรมาจากอุทยานที่ปราณีของภพเหล่านี้²⁴

พระอับดุลบาฮา

เราต้องพยายามบรรลุถึงสภาพนั้นโดยการแยกจากทุกสิ่งและประชาชนของโลก และโดยการหันไปหาพระผู้เป็นเจ้าเท่านั้น ซึ่งต้องอาศัยความพยายามของมนุษย์จึงจะบรรลุถึงสภาพนั้น แต่มนุษย์ต้องทำงานเพื่อสิ่งนี้ พยายามเพื่อสิ่งนี้ เราสามารถบรรลุสิ่งนี้ได้โดยการคิดและใส่ใจกับเรื่องวัตถุให้น้อยลง คิดและใส่ใจกับเรื่องทางจิตวิญญาณมากขึ้น เรายิ่งห่างออกมาจากสิ่งหนึ่งมากเท่าไร เราก็จะใกล้เข้าหาอีกสิ่งหนึ่งมากเท่านั้น ขึ้นอยู่กับเราที่จะเลือก

การมองเห็นทางจิตวิญญาณซึ่งเป็นการมองเห็นภายในของเรา ต้องเปิดออกเพื่อว่าเราจะสามารถเห็นสัญลักษณ์และร่องรอยของวิญญาณของพระผู้เป็นเจ้าในทุกสิ่ง ทุกสิ่งสามารถสะท้อนแสงสว่างของพระวิญญาณมาถึงเรา²⁵

พระอับดุลบาฮา

สมาธิเป็นเหมือนกระจก หากเจ้าหันกระจกไปหาวัตถุทางโลก กระจกจะสะท้อนให้เห็นวัตถุดังกล่าว ดังนั้นหากจิตของมนุษย์กำลังตรองเรื่องทางโลก เขาจะรับทราบเรื่องนั้น

²³ Paris Talks, p.175

²⁴ The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533), no. 29

²⁵ The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533), no. 33

แต่ถ้าเจ้าเห็นกระจกของจิตไปหาสวรรค์ กลุ่มดาวและรังสีของดวงอาทิตย์แห่งความเป็นจริงจะสะท้อนอยู่ในหัวใจของเจ้า และเจ้าจะได้คุณความดีของอาณาจักรสวรรค์

ดังนั้นขอให้เราตั้งสมาธิไปในทิศทางที่ถูกต้อง โดยการหันไปหาดวงอาทิตย์สวรรค์ ไม่หันไปหาวัตถุทางโลก เพื่อว่าเราจะค้นพบความลับของอาณาจักรสวรรค์²⁶

พระอับดุลบาฮา

เมื่อมนุษย์ยอมให้จิตให้ความสว่างแก่ความเข้าใจผ่านทางวิญญาณของตน เมื่อนั้นมนุษย์บรรลุทุกสรรพสิ่ง เพราะว่ามันุษย์ซึ่งเป็นสุดยอดของทุกสิ่งที่มีมาก่อน และดังนั้นจึงเหนือกว่าวิวัฒนาการที่มีมาก่อนทั้งหมด บรรลุโลกที่ต่ำกว่าทั้งหมดไว้ในตนเอง เมื่อสว่างด้วยจิตผ่านทางกลไกของวิญญาณ ความฉลาดปราดเปรื่องของมนุษย์จะทำให้เขาเป็นจุดสมบูรณ์ของสรรพสิ่ง

แต่ในทางตรงข้ามเมื่อมนุษย์ไม่เปิดปัญญาและหัวใจรับพรของจิต แต่หันวิญญาณของตนไปหาด้านวัตถุ ไปหาส่วนที่เป็นร่างกายในธรรมชาติของตน เมื่อนั้นเขาตกจากที่สูงของตน และลงมาอยู่ต่ำกว่าพวกที่อาศัยอยู่ในอาณาจักรสัตว์ที่ต่ำกว่า²⁷

พระอับดุลบาฮา

การทำสมาธิใคร่ครวญดูข้อเสียและข้อบกพร่องของตนเอง และอธิษฐานวิงวอนขออำนาจธรรมชาติให้ช่วยเราให้เอาชนะข้อบกพร่องของตนเอง สามารถทำให้เราเป็นคนที่ดีขึ้น แม้ว่าชีวิตสมัยใหม่จะเร่งรีบ ก็เป็นสิ่งสำคัญและมีประโยชน์ที่จะแบ่งเวลาสักเล็กน้อยเพื่ออธิษฐานทำสมาธิ:

อำนาจของพระผู้เป็นเจ้าสามารถเปลี่ยนอุปนิสัยใจคอทั้งหมดของเรา และทำให้เราเป็นคนที่ไม่เหมือนกับตัวตนเดิมของเราเลย โดยการอธิษฐานและวิงวอน การเชื่อฟังกฎของพระผู้เป็นเจ้าที่พระบาฮาอุลลาห์เปิดเผย และการรับใช้ศาสนาของพระองค์เพิ่มขึ้นอยู่เสมอ เราสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเราเอง²⁸

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

ดังที่เราทุกคนทราบ ศาสนิกชนทั้งหลายควรพยายามแสดงเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติตนและชีวิตส่วนตัว เพื่อว่าคนอื่นจะรู้สึกอึดไม่ได้ที่จะอ้าแขนรับศาสนาที่ปฏิรูปอุปนิสัยใจคอ อย่างไรก็ตามที่โชคไม่ดีคือเชื่อว่าทุกคนจะเอาชนะอดีตของตนได้ง่ายและเร็ว สิ่งที่ศาสนิกชนทุกคนไม่ว่าใหม่หรือเก่าควรตระหนักคือ ศาสนาบาไฮมีอำนาจธรรมที่จะสร้างเราให้เป็นคนใหม่ หากเราพยายามให้อาณานิมนต์เรา และสิ่งที่จะช่วยเรื่องนี้ได้มากที่สุดคือ

²⁶ Paris Talks, p.176

²⁷ Paris Talks, p.96-7

²⁸ The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533), no. 49

*การอธิษฐาน เราต้องวิงวอนพระบาฮาอุลลาห์ขอทรงช่วยเราให้เอาชนะ
จุดอ่อนในอุปนิสัยใจคอของเราเอง และมุ่งมั่นพยายามควบคุมตัวเราเอง*²⁹
ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

อย่างไรก็ตามการทำสมาธิเพื่อพัฒนาตนเอง ต้องตามมาด้วยการกระทำหรือการปฏิบัติ
จึงจะทำให้เราเป็นคนที่ดีขึ้นและสังคมดีขึ้นตามไปด้วย ไม่ใช่ให้เราแยกตัวออกจาก
สังคมเพื่อเอาแต่ทำสมาธิแล้วปลานปล้ำอยู่กับรู้สึกนั้นโดยไม่มี การปฏิบัติ แต่ควรปฏิบัติ
ตนตามแรงบันดาลใจที่เกิดจากการทำสมาธินั้น:

*ดูกร หญิงรับใช้ของพระผู้เป็นเจ้า! จงสวดพระวจนะของพระผู้เป็นเจ้า และเมื่อ
ได้ตรองความหมายของพระวจนะแล้ว จงเปลี่ยนพระวจนะให้เป็นการกระทำ!
เราขอพระผู้เป็นเจ้าขอทรงบันดาลให้เจ้าบรรลุถึงสถานะที่สูงส่งในอาณาจักร
แห่งชีวิตตลอดนิรันดรกาล*³⁰

พระอับลบาฮา

*การอธิษฐานและทำสมาธิเป็นปัจจัยสำคัญมากในการทำให้ชีวิตทางจิต
วิญญาณของบุคคลลึกซึ้งขึ้น แต่ต้องไปกับการกระทำและตัวอย่าง เพราะทั้ง
สองคือผลที่เห็นได้จากการอธิษฐานและการทำสมาธิ ทั้งสองเป็นสิ่งจำเป็น*
³¹

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

ดังนั้นเองที่ท่านโชกิ เอฟเฟนดิเคยตอบคำถามบาไฮศาสนิกชนคนหนึ่งว่า การอธิษฐาน
อย่างเดียวไม่สามารถก่อให้เกิดสันติภาพของโลกได้ แต่ต้องมีมาตรการปฏิบัติตามมา
ด้วย นั่นคือการสร้างระบบโลกใหม่ของพระบาฮาอุลลาห์:

*ท่านไม่เชื่อว่าการแผ่ความคิดหรือการรักษาจากกลุ่มใดๆ จะนำมาซึ่งสันติภาพ
ไม่มีข้อสงสัยว่าการอธิษฐานจะช่วยเหลือโลก แต่ที่จำเป็นสำหรับโลกคือการ
ยอมรับระบบของพระบาฮาอุลลาห์ เพื่อที่จะสร้างระบบโลกบนรากฐานใหม่
ซึ่งเป็นรากฐานของพระผู้เป็นเจ้า*³²

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

4.2 ทำสมาธิเพื่อให้เกิดปัญญา [Meditate for Wisdom]

*พระบาฮาอุลลาห์ทรงกล่าวว่าสัญลักษณ์ (จากพระผู้เป็นเจ้า) มีอยู่ในทุก
ปรากฏการณ์: สัญลักษณ์ของปัญญาคือการตรอง และสัญลักษณ์ของการ
ตรองคือความเจียบ เพราะเป็นไปไม่ได้ที่มนุษย์จะทำสองสิ่งในเวลาเดียวกัน
มนุษย์ไม่สามารถทั้งพูดและทำสมาธิ*

²⁹ *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533), no. 52*

³⁰ *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533), no. 28*

³¹ *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533), no. 51*

³² *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533), no. 57*

เป็นความจริงที่ประจักษ์ว่าขณะที่ทำสมาธิเจ้ากำลังพูดกับจิตของตนเอง ในสถานะของจิตใจเช่นนี้เจ้าตั้งคำถามต่อจิตของตนเองและจิตตอบ: แสงสว่างปรากฏขึ้นและความเป็นจริงถูกเปิดเผย เจ้าไม่สามารถใช้ชื่อ "มนุษย์" กับสิ่งมีชีวิตใดๆ ที่ปราศจากสมาธิ หากปราศจากสมาธิมนุษย์ย่อมเป็นเพียงสัตว์ตัวหนึ่ง ต่ำยิ่งกว่าสัตว์ป่า³³

พระอับดุลบาฮา

การทำสมาธิในความเงียบช่วยให้เราพูดกับจิตของตนเอง ซึ่งจะทำให้ปัญญาสว่างขึ้นและเข้าใจความเป็นจริงได้ดีขึ้น ปัญญาจะสว่างยิ่งกว่านั้นหากผู้ทำสมาธิมีความบริสุทธิ์ของหัวใจ เพราะความบริสุทธิ์ของหัวใจจะช่วยให้ผู้ทำสมาธิไปได้ไกลกว่านั้น คือจิตของตนจะได้เข้าไปสนทนากับพระวิญญาณของพระผู้เป็นเจ้า และพระวิญญาณนี้จะช่วยให้ผู้ที่ทำสมาธิด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ดังกล่าวเข้าใจเรื่องต่างๆ:

โดยสมาธิมนุษย์บรรลุชีวิตนิรันดร์ โดยสมาธิมนุษย์ได้รับลมหายใจของพระวิญญาณบริสุทธิ์ การประทานของพระวิญญาณให้มาในการใคร่ครวญและทำสมาธิ

จิตของมนุษย์เองรับทราบและมีพลังมากขึ้นระหว่างการทำสมาธิ โดยการทำสมาธิกิจการต่างๆ ที่มนุษย์ไม่รู้อะไรเลย ถูกคลี่ออกมาต่อสายตาของเขา โดยการทำสมาธิมนุษย์ได้รับแรงดลใจจากพระผู้เป็นเจ้า โดยการทำสมาธิมนุษย์ได้รับอาหารทิพย์³⁴

พระอับดุลบาฮา

ดูกร คนรับใช้ของพระผู้เป็นเจ้า บัดนี้เราขอให้เจ้าวางใจได้ว่า หากปัญญาของเจ้าว่างเปล่าและบริสุทธิ์พ้นจากทุกความคิดและการกล่าวถึง และหัวใจของเจ้าทั้งหมดถวิลหาอาณาจักรของพระผู้เป็นเจ้า จงลืมทุกสิ่งนอกจากพระผู้เป็นเจ้า และเข้ามาสนทนากับพระวิญญาณของพระองค์ เมื่อนั้นพระวิญญาณบริสุทธิ์จะช่วยเจ้าด้วยอำนาจที่จะทำให้เจ้าสามารถเข้าใจทุกสิ่ง ประกายที่เจิดจ้าซึ่งให้ความสว่างรอบด้านและเปลวไฟที่สว่างไสวบนนภาตอนเที่ยงวัน จะสอนข้อเท็จจริงที่เจ้าไม่รู้เกี่ยวกับจักรวาลและหลักธรรมของพระผู้เป็นเจ้า³⁵

พระอับดุลบาฮา

ปัญญาและความเข้าใจที่เกิดจากสมาธิสามารถก่อให้เกิดการประดิษฐ์คิดค้นและผลงานที่ยิ่งใหญ่ทั้งหมดของศิลปะและวิทยาศาสตร์:

โดยอำนาจของพระวิญญาณบริสุทธิ์ที่ปฏิบัติการณ์ผ่านทางวิญญาณของเขา มนุษย์สามารถเข้าใจความเป็นจริงของพระผู้เป็นเจ้าในสิ่งทั้งหลาย ผลงานที่

³³ Paris Talks, p.174-5

³⁴ Paris Talks, p.175

³⁵ Bahá'í World Faith, p.369

ยิ่งใหญ่ทั้งหมดของศิลปะและวิทยาศาสตร์คือพยานต่ออำนาจภาพของพระวิญญูณนี้ พระวิญญูณเดียวกันนี้ให้ชีวิตนิรันดร์³⁶

พระอับดุลบาฮา

สมาธิทำให้มนุษย์เป็นอิสระจากธรรมชาติของสัตว์ หยั่งเห็นความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ ได้สื่อสารกับพระผู้เป็นเจ้า

สมาธิก่อให้เกิดวิทยาศาสตร์และศิลปะทั้งหลายจากที่เคยเป็นสิ่งที่ยังมองไม่เห็น โดยสมาธิการประดิษฐ์คิดค้นจึงเป็นไปได้ ภารกิจที่ยิ่งใหญ่ดำเนินไปได้ โดยสมาธิรัฐบาลดำเนินงานได้ราบรื่น โดยสมาธิมนุษย์เข้าไปในอาณาจักรของพระผู้เป็นเจ้า³⁷

พระอับดุลบาฮา

โดยการทำสมาธิประดังไปสู่ความรู้ที่ลึกกว่าและแรงดลใจจะเปิดออก โดยธรรมชาติแล้วหากใครทำสมาธิในฐานะที่เป็นบาไฮ เขาถูกเชื่อมโยงกับบ่อเกิดหากผู้ที่เชื่อในพระผู้เป็นเจ้าทำสมาธิ เขากำลังตั้งจิตไปสู่อำนาจและความปรานีของพระผู้เป็นเจ้า แต่เราไม่สามารถกล่าวว่า สำหรับผู้ที่ไม่รู้จักพระบาฮาอุลลาห์หรือไม่เชื่อในพระผู้เป็นเจ้า แรงบันดาลใจที่เขาได้รับเป็นเพียงสิ่งที่มาจากอึดตาของเขาเอง การทำสมาธินั้นสำคัญมาก และท่านศาสนิกบาลไม่เห็นเหตุผลใดที่ทำไมมีตรสหายไม่ควรได้รับการสอนให้ทำสมาธิ แต่พวกเขาควรระวังอย่าให้ความคิดที่มึนงงหรือโง่งอคับคูลานเข้ามา³⁸

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

ยิ่งไปกว่านั้นการอ่านวจนะศักดิ์สิทธิ์ด้วยสมาธิที่ใคร่ครวญ สามารถช่วยให้ปัญญาสว่างขึ้นและเข้าใจความหมายที่ซ่อนเร้นอยู่ในธรรมลิขิตนั้น และช่วยเตือนสติ:

จงดำดิ่งในมหาสมุทรแห่งวจนะของเรา เพื่อเจ้าจะได้คลี่คลายความลับของมหาสมุทรนี้ และค้นพบไข่มุกแห่งอัจฉริยภาพทั้งหมดที่ซ่อนอยู่ในความล้ำลึกนั้น³⁹

พระบาฮาอุลลาห์

จงทำสมาธิใคร่ครวญดูสิ่งที่เราเปิดเผยต่อเจ้า เพื่อเจ้าจะได้ค้นพบจุดประสงค์ของพระผู้เป็นเจ้า พระผู้เป็นนายของเจ้า และพระผู้เป็นนายแห่งภพทั้งปวงในวจนะเหล่านี้มีความลึกกลับของอัจฉริยภาพสวรรค์ถนอมไว้⁴⁰

พระบาฮาอุลลาห์

ดูกร ภราดร เราควรเปิดตาของเรา ทำสมาธิใคร่ครวญดูพระวจนะของพระองค์ และแสวงหาร่มเงาที่กำบังของพระศาสดาทั้งหลายของพระผู้เป็นเจ้า เพื่อว่า

³⁶ Paris Talks, p.85

³⁷ Paris Talks, p.174-5

³⁸ The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533), no. 53

³⁹ Kitāb-i-Aqdas, no. 182

⁴⁰ The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533), no. 9

เราอาจจะได้รับการเตือนจากคำปรึกษาที่แน่ใจได้ในคัมภีร์ และเอาใจใส่คำ
ตักเตือนที่บันทึกไว้ในธรรมจารึกศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ⁴¹

พระบาฮาอุลลาห์

4.3 อธิษฐานเพื่อขอความช่วยเหลือ [Pray for Assistance]

เป็นความถูกต้องที่คนรับใช้จะอธิษฐานและแสวงหาความช่วยเหลือจากพระเจ้า
เป็นเจ้า วิงวอนและอ้อนวอนขอความช่วยเหลือจากพระองค์ ดังกล่าวนี
เหมาะสมกับตำแหน่งของการเป็นทาสรรับใช้ และพระเจ้าเป็นนายจะมีโองการที่
พระองค์ปรารถนาตามอัจฉริยภาพที่สมบูรณ์ของพระองค์ ⁴²

พระอับดุลบาฮา

การอธิษฐานได้รับการตอบสนองผ่านทางพระศาสดาสากลทั้งหลายของพระ
เจ้าเป็นเจ้า กระนั้นก็ตามเมื่อความปรารถนาเป็นความต้องการทางวัตถุ แม้ว่าจะ
เกี่ยวข้องกับผู้ที่ไม่เอาใจใส่ หากพวกเขาวิงวอน อ้อนวอนขอความช่วยเหลือ
จากพระเจ้าด้วยความถ่อมตน การอธิษฐานของพวกเขาจะมีผล

...บทอธิษฐานที่ถูกเปิดเผยไว้เพื่อขอการรักษา ใช้ได้กับการรักษาทาง
ร่างกายและจิตวิญญาณ เช่นนั้นจงสวดบทอธิษฐานเหล่านั้นเพื่อรักษาทั้ง
วิญญาณและร่างกาย หากการรักษาเป็นสิ่งที่ถูกสำหรับผู้ป่วย ก็จะได้รับการ
ตอบสนองตามที่อธิษฐานแนนอน แต่สำหรับผู้เจ็บป่วยบางคน การรักษาจะ
เป็นเพียงเหตุของความเจ็บป่วยอื่นๆ และดังนั้นอัจฉริยภาพไม่อนุญาตให้
ตามที่อธิษฐาน ⁴³

พระอับดุลบาฮา

ในยามที่ประสบกับปัญหาในชีวิตหรือตกอยู่ในความยากลำบาก เป็นธรรมดาที่เรา
อยากจะทำอธิษฐานขอความช่วยเหลือจากพระเจ้าเป็นเจ้า แต่จะได้รับการตอบอย่างไร
ตามที่เราขอหรือไม่ ขึ้นอยู่กับอัจฉริยภาพของพระองค์ที่จะเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้แก่เรา:

ถึงแม้คุณดูเหมือนจะรู้สึกว่าการอธิษฐานของคุณไม่ได้รับการตอบตราจน
บัดนี้ และไม่มีหวังอีกต่อไปว่า สภาพความเป็นอยู่ด้านวัตถุของคุณจะดี
ขึ้น กระนั้นท่านศาสนภีบาลก็ต้องการให้คุณอย่ายอมให้ความผิดหวังดังกล่าว
มาบั่นทอนความศรัทธาของคุณในอาณาเขตของการอธิษฐาน แต่ควรจะทำ
อ้อนวอนพระเจ้าทรงมหิทธานุภาพต่อไป ขอทรงช่วยให้คุณสามารถค้นพบ
อัจฉริยภาพที่ยิ่งใหญ่ที่อาจซ่อนอยู่ในความทุกข์ทรมานทั้งหมดนี้ เพราะความ
ทุกข์ทรมานของเราไม่ใช่หรือซึ่งมักเป็นพระพรที่ซ่อนมา ซึ่งพระเจ้าเป็นเจ้า
ต้องการใช้ทดสอบความจริงใจและระดับความศรัทธาของเรา ซึ่งจะทำให้เรา
มั่นคงยิ่งขึ้นในศาสนาของพระองค์? ⁴⁴

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

⁴¹ The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533), no. 5

⁴² The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533), no. 25

⁴³ The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533), no. 19

⁴⁴ The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533), p.47

แม้ในยามที่ไม่ได้ตกทุกข์ได้ยาก บางคนก็อาจอธิษฐานขอบางสิ่งบางอย่างจากพระผู้เป็นเจ้า แต่จะได้ตามที่อธิษฐานหรือไม่ก็ขึ้นกับว่า สิ่งที่คุณนั้นตรงหรือไม่ตรงกับความปรารถนาหรือพระประสงค์ของพระผู้เป็นเจ้า หากพระผู้เป็นเจ้าคิดว่าสิ่งนั้นไม่เหมาะกับเรา ก็จะไม่ได้ตามนั้น:

ดูกร บุตรแห่งวิญญาณ! จงอย่าขอสิ่งที่เราไม่ปรารถนาให้เจ้า และจงพอใจกับสิ่งที่เรากำหนดไว้สำหรับเจ้า เพราะนี่แหละจะเป็นประโยชน์ต่อเจ้าหากเจ้าพอใจตามนี้⁴⁵

พระบาฮาอูลลาห์

พระผู้เป็นเจ้าจะตอบการอธิษฐานของคนรับใช้ทุกคนหากการอธิษฐานนั้นด้วย
ความปรานีของพระองค์นั้นไพศาลและไร้ขีดจำกัด.....

แต่เราขอสิ่งที่อัจฉริยภาพสวรรค์ไม่ปรารถนาให้เรา จึงไม่มีการตอบการอธิษฐานของเรา อัจฉริยภาพของพระองค์ไม่อนุมัติสิ่งที่เราปรารถนา เราอธิษฐานว่า "ข้าแต่พระผู้เป็นเจ้า! ขอทรงทำให้ข้าพเจ้าร่ำรวย!" หากการอธิษฐานนี้ได้รับการตอบอย่างทั่วหน้า กิจการทั้งหลายของมนุษย์จะหยุดชะงัก จะไม่เหลือใครทำงานบนถนน ไม่เหลือใครพรวนดิน ไม่เหลือใครก่อสร้าง ไม่เหลือใครเดินรถไฟ ดังนั้นจึงเป็นที่ประจักษ์ว่าเป็นการไม่ดีสำหรับเราหากการอธิษฐานทั้งหมดได้รับการตอบ กิจการทั้งหลายของโลกย่อมถูกแทรกแซง ความมูมานะเป็นง่อย และความก้าวหน้าถูกกีดขวาง แต่สิ่งใดก็ตามที่เราขอสอดคล้องกับอัจฉริยภาพสวรรค์ พระผู้เป็นเจ้าจะตอบ วางใจได้!

ตัวอย่างเช่นผู้ป่วยที่อดโรยมาก อาจขอแพทย์ให้อาหารที่เป็นอันตรายนั่นต่อชีวิตและสภาพร่างกายของตน เขาอาจขอเนื้ออย่าง แพทย์มีเมตตาและฉลาด แพทย์รู้ว่าเนื้ออย่างเป็นอันตรายนั่นต่อผู้ป่วย จึงไม่ให้ แพทย์นั้นปรานีต่อผู้ป่วยโง่เขลา โดยความเมตตาของแพทย์ผู้ป่วยจึงฟื้นและรอดชีวิต กระนั้นผู้ป่วยอาจร้องว่าแพทย์ใจร้าย ไม่ดี เพราะไม่ตอบตามคำขอของตน

พระผู้เป็นเจ้าทรงปรานี ในความปรานีของพระองค์ พระองค์ทรงตอบการอธิษฐานของคนรับใช้ทุกคนของพระองค์ เมื่ออัจฉริยภาพสูงสุดของพระองค์เห็นว่าจำเป็น⁴⁶

พระอับดุลบาฮา

ขณะอธิษฐานผู้บูชาที่แท้ไม่ควรพยายามมากนัก ที่จะขอพระผู้เป็นเจ้าให้ได้ตามความต้องการและความปรารถนาของตน แต่ควรปรับความปรารถนาของตนให้ตรงกับพระประสงค์ของพระผู้เป็นเจ้า โดยเจตคตินี้เท่านั้นที่เราจะได้รับความรู้สึกสงบในจิตใจและพึงพอใจ ซึ่งอานุภาพของการอธิษฐานเท่านั้นที่สามารถให้ได้⁴⁷

ท่านโซกิ เอฟเฟนดิ

⁴⁵ *The Hidden Words, Arabic, no. 18*

⁴⁶ *The Promulgation of Universal Peace, p.246-7*

⁴⁷ *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533), p.47*

ในการอธิษฐานเพื่อขอความช่วยเหลือหรือขอบางสิ่งบางอย่างนั้น หากเราทำด้วยเจตคติที่เหมาะสมและปล่อยวาง ให้ขึ้นกับพระประสงค์ของพระผู้เป็นเจ้า ไม่ว่าจะการอธิษฐานนั้นจะได้รับการตอบหรือไม่อย่างไร เราก็จะเกิดความรู้สึกสงบในจิตใจ พึงพอใจและเบิกบาน และความรู้สึกสงบสุขนี่คือสิ่งที่สำคัญ:

จงรู้ไว้ว่า แท้จริงแล้วเป็นความเหมาะสมที่ผู้อ่อนแอจะวิงวอนต่อพระผู้ทรงความแข็งแกร่ง และเป็นความถูกต้องที่ผู้แสวงหาความอารีจะวิงวอนพระผู้ทรงความอารีที่รุ่งโรจน์ เมื่อผู้นั้นวิงวอนต่อพระผู้เป็นนายของเขา หันไปหาพระองค์ และแสวงหาความอารีจากมหาสมุทรของพระองค์ การวิงวอนนี้จะนำแสงสว่างมาสู่หัวใจของเขา นำความสว่างมาให้สายตา นำชีวิตมาให้วิญญาณ และนำความเบิกบานมาสู่ชีวิตของเขา

ระหว่างที่เจ้าวิงวอนต่อพระผู้เป็นเจ้าและสวดว่า "พระนามของพระองค์คือการรักษาของข้าพเจ้า" จงพิจารณาดูว่า หัวใจของเจ้าเบิกบานเพียงใด วิญญาณของเจ้าปีติเพียงไรโดยวิญญาณแห่งความรักของพระผู้เป็นเจ้า และจิตใจของเจ้าถวิลหาอาณาจักรของพระผู้เป็นเจ้าอย่างไร! โดยการถวิลหาเหล่านี้ ความสามารถของผู้นั้นเพิ่มขึ้น เมื่อท่อถูกขยายออก น้ำจะเพิ่มขึ้น และเมื่อความกระหายเพิ่มขึ้น ความอารีของก้อนเมฆจะถูกกักรสชาติของมนุษย์ นี่คือการกลับของการวิงวอนและอัจฉริยภาพของการกล่าวสิ่งที่ตนต้องการ⁴⁸

พระอับดุลบาฮา

อย่างไรก็ตามในการอธิษฐานขั้นสูงสุดนั้น มนุษย์จะไม่ขอ ไม่ต้องการหรือคาดหวังสิ่งใดจากพระผู้เป็นเจ้า แต่จะอธิษฐานด้วยความรัก:

หากมนุษย์คนใดใช้หัวใจไตร่ตรองสิ่งที่ปากกาของพระผู้ทรงความสูงส่งที่สุดเปิดเผยไว้ และลืมนคราของสิ่งนั้น แน่แน่นอนว่าเขาจะพบว่าตนเองว่างเปล่าและหลุดพ้นจากความปรารถนาของตนเอง และเป็นทาสรับใช้พระประสงค์ของพระผู้ทรงมหิทธานภาพโดยสมบูรณ์ ขอความสุขจงมีแต่ผู้ที่บรรลุถึงสถานะที่สูงส่งยิ่ง และได้พรากรตนเองจากภรรณาธิคุณที่เลื้อลันดังกล่าว⁴⁹

พระบาฮาอูลลาห์

ในการอธิษฐานขั้นสูงสุด มนุษย์อธิษฐานเพื่อความรักของพระผู้เป็นเจ้า ไม่ใช่เพราะกลัวพระองค์หรือกลัวนรก ไม่ใช่เพราะหวังจะได้รับพรหรือได้ขึ้นสวรรค์...เมื่อมนุษย์หลงรักใครคนหนึ่ง เป็นไปไม่ได้ที่เขาจะไม่กล่าวถึงชื่อของผู้ที่เขารักยิ่ง เป็นการยากกว่าเพียงไหนที่จะไม่กล่าวถึงพระนามของพระผู้เป็นเจ้า หากผู้นั้นรักพระองค์....ผู้ที่มีธรรมไม่ปีติในสิ่งใดนอกจากในการระลึกถึงพระผู้เป็นเจ้า⁵⁰

พระอับดุลบาฮา

⁴⁸ The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533), no. 32

⁴⁹ The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533), no. 10

⁵⁰ The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533), no. 35

หากเพื่อนคนหนึ่งรู้สึกรักเพื่อนอีกคนหนึ่ง เขาย่อมปรารถนาจะพูดความรู้สึกนั้น แม้เขาจะรู้ว่าเพื่อนทราบว่าเขารักเพื่อน เขาก็ยังคงปรารถนาที่จะพูดความรู้สึกนั้น... พระผู้เป็นเจ้ารู้ความรู้สึกปรารถนาของทุกหัวใจ แต่ความอยากอธิษฐานเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ มาจากความรักของมนุษย์ที่มีต่อพระผู้เป็นเจ้า

การอธิษฐานไม่จำเป็นต้องเป็นถ้อยคำ แต่อาจอธิษฐานในความคิดและเจตคติ แต่ถ้าไร้ซึ่งความรักและความปรารถนาดังกล่าว ไม่มีประโยชน์ที่จะพยายามฝืนใจอธิษฐาน ถ้อยคำที่ปราศจากความรักไม่มีความหมาย หากบุคคลหนึ่งพูดกับเจ้าตามหน้าที่ที่ไม่อยากทำ โดยไม่มีความรักหรือความยินดีในการพบกับเจ้า เจ้าอยากจะสนทนากับเขาไหม? ⁵¹

พระอับดุลบาฮา

4.4 อธิษฐานเพื่อการตัดสินใจ [Pray to Make Decision]

แต่ละอกต้องเป็นสถานีโทรเลข ปลายหนึ่งของสายโทรเลขผูกติดกับวิญญาณอีกปลายหนึ่งยึดโยงอยู่กับหมู่เทวัญสูงสุด เพื่อว่าแรงบันดาลใจจะลงมา ⁵²

พระอับดุลบาฮา

การอธิษฐานทำสมาธิเป็นการเชื่อมโยงจิตวิญญาณของเรากับอำนาจเบื้องบน ซึ่งจะส่งแรงบันดาลใจมาสู่เรา ช่วยเราในการตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องส่วนตัว เรื่องของครอบครัว เรื่องของชุมชนหรือกิจการงานและวิสาหกิจทั้งหลาย เช่นในการประชุมของธรรมสภาบาไฮ ฯลฯ และเช่นกันดังที่กล่าวมาก่อนนี้ เมื่ออธิษฐานและทำสมาธิแล้ว ต้องลงมือปฏิบัติ:

เป็นสิ่งไม่เพียงพอที่จะอธิษฐานอย่างหมั่นเพียรเพื่อขอการนำทาง แต่การอธิษฐานต้องตามมาด้วยการทำสมาธิเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติที่ดีที่สุด และจากนั้นลงมือปฏิบัติ ถึงแม้ว่าการปฏิบัติจะไม่ก่อให้เกิดผลทันที หรืออาจไม่ถูกทั้งหมด ก็ไม่ต่างกันนัก เพราะการอธิษฐานจะได้รับการตอบโดยการปฏิบัติ และหากการปฏิบัติของผู้นั้นผิด พระผู้เป็นเจ้าสามารถใช้วิธีการนั้นแสดงหนทางที่ถูก ⁵³

ท่านโชกิ เอฟเฟนดิ

แรงดลใจที่ได้รับจากการทำสมาธิเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถวัดหรือกำหนดได้ พระผู้เป็นเจ้าสามารถดลสิ่งที่เราไม่รู้มาก่อนให้เข้ามาในจิตใจของเราหากพระองค์ปรารถนา

⁵¹ *The Importance of Prayer, Meditation, 1990 (2533)*, no. 34

⁵² *Lights of Guidance 1983 (2526)*, no. 879

⁵³ *Lights of Guidance 1983 (2526)*, no. 903

เราไม่สามารถแยกได้ชัดเจนระหว่างความปรารถนาส่วนตัวกับการนำทาง แต่
ถ้าหนทางเปิดออกเมื่อเราแสวงหาการนำทาง เช่นนั้นเราอาจเชื่อได้ว่าพระผู้
เป็นเจ้ายกกำลังช่วยเรา ⁵⁴

ท่านโชกิ เอฟเฟนดี

ยิ่งกว่านั้นมิตรสหายต้องถือปฏิบัติการระลึกถึงพระผู้เป็นเจ้า การทำสมาธิ การ
สวดและอธิษฐานตามเวลาที่เจาะจงไว้ เนื่องด้วยไม่น่าเป็นไปได้อย่างยิ่ง ไม่
เพียงเท่านั้นแต่เป็นไปได้ ที่วิสาหกิจใดๆ จะเจริญรุ่งเรืองและพัฒนาได้
หากไร้พระพรและการรับรองจากพระผู้เป็นเจ้า ⁵⁵

ท่านโชกิ เอฟเฟนดี

หลังจากที่ลงมือปฏิบัติแล้วได้ผลออกมาอย่างไรก็ตาม ดีหรือไม่ดี ถูกหรือไม่ถูก เรา
สามารถทำสมาธิใคร่ครวญ เรียนรู้ ปรึกษาหารือ แล้วนำไปสู่การปฏิบัติครั้งต่อไปให้ดีขึ้น
กว่าเดิม ท่านศาสนิกบาลได้ให้คำแนะนำที่เป็นผลวัตของการอธิษฐานเพื่อการแก้ไข
ปัญหาไว้ห้าขั้นตอน ซึ่งบาไฮสามารถนำมาใช้ได้ดังนี้:

เกี่ยวกับห้าขั้นตอนของการอธิษฐานที่กล่าวไว้เป็นสังเขปโดยท่านศาสนิก
บาล และบันทึกไว้โดยนาง... ท่านต้องการให้ข้าพเจ้าอธิบายว่า ขั้นตอน
เหล่านี้เป็นเพียงข้อเสนอแนะส่วนตัว และดังนั้นไม่จำเป็นต้องนำมาใช้อย่าง
เข้มงวดโดยศาสนิกชนทุกแห่งหน ⁵⁶

ท่านโชกิ เอฟเฟนดี

⁵⁴ *Lights of Guidance 1983 (2526)*, no. 578

⁵⁵ *Lights of Guidance 1983 (2526)*, no. 892

⁵⁶ *Lights of Guidance 1983 (2526)*, no. 907

5

พลวัตของการอธิษฐานเพื่อการแก้ไขปัญหา [The Dynamics of Prayer for Solving Problems]

ขั้นที่ 1

อธิษฐานและทำสมาธิใคร่ครวญเรื่องนั้น ใช้บทอธิษฐานของพระศาสดาเพราะมี
อานุภาพสูงสุด จากนั้นใช้เวลาสามสัปดาห์ที่ตรงดูในความเงียบ

ขั้นที่ 2

ตัดสินใจในเรื่องนั้นและคงการตัดสินใจนั้นไว้ การตัดสินใจนี้มักเกิดขึ้นระหว่างการตรง
ดูอย่างเงียบๆ ซึ่งอาจดูเหมือนแทบจะเป็นไปไม่ได้ที่จะทำสำเร็จ แต่ถ้าหากดูเหมือนจะ
เป็นคำตอบสำหรับการอธิษฐานหรือหนทางสำหรับการแก้ปัญหา ให้ไปขั้นต่อไปทันที

ขั้นที่ 3

มุ่งมั่นที่จะดำเนินการตามการตัดสินใจให้ลุล่วง หลายคนล้มเหลวที่นี่ การตัดสินใจไม่
แตกหน่อออกเป็นความมุ่งมั่น แต่กลายเป็นความนឹกอยากหรือความปรารถนาที่
คลุมเครือแทน เมื่อเกิดความมุ่งมั่นให้ไปขั้นต่อไปทันที

ขั้นที่ 4

จงมีความศรัทธาและมั่นใจว่าอานุภาพจะไหลผ่านตัวท่าน หนทางที่ถูกต้องจะปรากฏ
ขึ้นมา ประตูจะเปิดออก ความคิดที่ถูกต้อง ข่าวสารที่ถูกต้อง หลักการที่ถูกต้อง หรือ
หนังสือเล่มที่ถูกต้อง จะมาถึงท่าน จงมีความมั่นใจแล้วสิ่งที่ถูกต้องจะมาถึงท่านเมื่อ
จำเป็น จากนั้นเมื่อท่านลุกขึ้นจากการอธิษฐาน ให้ไปขั้นที่ห้าทันที

ขั้นที่ 5

ลงมือกระทำราวกับว่าปัญหานั้นได้รับการตอบหมดแล้ว จากนั้นลงมือกระทำด้วยพลังใจ
ที่ไม่รู้จักเหน็ดและไม่หยุด และเมื่อท่านลงมือกระทำ ท่านจะกลายเป็นแม่เหล็กที่
ดึงดูดอานุภาพมายังตัวท่านมากขึ้น จนกว่าท่านจะกลายเป็นช่องทางโล่งสำหรับให้
อานุภาพของพระเจ้าเป็นเจ้าของไหลผ่านตัวท่าน

หลายคนอธิษฐานแต่ยังไม่ถึงครึ่งหลังของขั้นแรก บางคนทำสมาธิใคร่ครวญและ
ตัดสินใจในเรื่องนั้น แต่ไม่คงการตัดสินใจนั้นไว้ น้อยคนมุ่งมั่นที่จะดำเนินการตามการ
ตัดสินใจให้ลุล่วง น้อยคนยิ่งกว่านั้นมีความมั่นใจว่าสิ่งที่ถูกต้องจะมาถึงตนเมื่อจำเป็น
แต่มีก็คนที่ไม่ลืมที่จะลงมือกระทำราวกับว่าปัญหานั้นได้รับการตอบหมดแล้ว? วจนะ
เหล่านี้เป็นความจริงอย่างไร “ที่ยิ่งใหญ่กว่าการอธิษฐานคือจิตวิญญาณในการสวดบท
อธิษฐานนั้น” และที่ยิ่งใหญ่กว่าวิธีการอธิษฐานคือจิตวิญญาณในการดำเนินการตามการ
อธิษฐานนั้น