

วิธีที่หนึ่ง การภาวนาด้วยพระคัมภีร์



นำเนื้อหาพระคัมภีร์มาอ่านซ้ำไปซ้ำมา จนกระทั่ง คำหรือวลีนั้นสะกิดใจ
ท่าน จนท่านใช้เป็น “คำภาวนา”

- นั่งในท่าสบาย หลังตั้งตรงไม่งอ ศีรษะตั้งตรง

- ปิดตาหรือเพ่งไปที่จุดใดจุดหนึ่งข้างหน้า

1. เงียบสัก 2 นาทีและพูดกับพระเจ้าซึ่งอยู่ในหัวใจของท่าน
2. ท่องคำภาวนาซ้ำไปซ้ำมา เช่น “มารานาธา” หรือ “เชิญเสด็จมา พระเยซูเจ้า” “เยซู เยชู”
3. ปลอ่ยให้คำภาวนานั้น ลงลึกในตัวของท่าน ให้กลายเป็นเลือดเป็นเนื้อของท่าน
4. ฟังพระที่ตรัสในใจ เราไม่ต้องทำสิ่งใด
5. อยู่กับพระวาจา ไม่ต้องใช้ความคิด ผ่อนคลาย
6. ถ้าในขณะที่ภาวนา ท่านระลึกถึงสิ่งใด (ภาพของคน เรื่องราว ฯลฯ) หรือวอกแวก จงปลอ่ยให้ผ่านไป และกลับมาสู่คำภาวนาของท่านเท่านั้น
7. ตอนท้ายของการภาวนา สวดบทข้าแต่พระบิดาของข้าพเจ้าทั้งหลาย และขอบพระคุณพระจิต

วิธีภาวนาแบบที่ 2 LECTIO DIVINA (การภาวนาอาศัยพระวาจาของพระเจ้า)



1. **LECTIO** เล็กซีโอ “อ่าน” -การอ่านข้อความจากพระคัมภีร์แบบออกเสียง อ่านช้าๆ และอ่านซ้ำ
ก.ตัวละคร / ฉาก ว่า ใคร คือตัวละครในเรื่อง ใครพูดกับใคร หัวข้ออะไร เหตุใดเขาจึงทำเช่นนั้น เมื่อใด ที่ไหน
ข. ทำเครื่องหมาย เส้นตรง แสดงถึงความชื่นชมยินดี

เส้นประ แสดงถึง ความวุ่นวาย ปัญหา *(ชิมพระ
วาทา ทำความเข้าใจกับเนื้อหา)

2. **MEDITATIO** เมดิตาซีโอ คิดไตร่ตรอง – ปฏิสัมพันธ์
กับพระวาทา (สนทนาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่าง
ตนเองกับเนื้อหา ความสัมพันธ์ระหว่างพระวาทากับ
สถานะส่วนบุคคล)

ก. เหตุใด ท่านประทับใจอะไรในวลีหรือคำนี้ เป็น
เส้นตรงหรือเส้นประ

ข. หาความคล้ายคลึงระหว่างเนื้อหาและสถานการณ์ *
(เกี่ยวข้องกับพระวาทา ตัวอักษรกลายเป็นพระวาทาศักดิ์สิทธิ์)

3. **ORATIO** ออราซีโอ ยกจิตใจขึ้นหาพระเจ้า

ก. ทิวทัศน์เกี่ยวกับสารที่พระวาทาของพระเจ้าได้นำมายัง
ชีวิตของท่าน

ข. นำคำทิวทัศน์หรือวลีจากเนื้อหามาพูดซ้ำๆ เหมือนสวด
บททิวทัศน์สำเร็จรูป เช่น บทวันทามาริอา

* (สนทนากับพระเยซูเจ้าผู้ทรงเป็นพระวาทาทรงชีวิต)

4. **COMPLATIO** คอมปลาซีโอ เปิด

ใจรับพระเยซูเจ้า

ก. ฟังพระวาทาที่พระเยซูเจ้า
ตรัสกับท่าน

ข. เกี่ยวกับชีวิตของท่าน

* (ฟังพระเยซูเจ้า)

5. ACTIO อักซีโอ สรุปสิ่งที่จะนำไป

ปฏิบัติ * (ตอบรับพระวาจา)

วิธีการแบบที่ 3 การแบ่งปันพระวาจา 7 ขั้นตอน

(ให้คนหนึ่งเชิญพระเยซูเจ้ามาประทับ)

ขั้นที่ 1 เชิญพระมาประทับอยู่กับเรา

ขั้นที่ 2 อ่านข้อความพระคัมภีร์ จากสำนวนต่างๆ 2 สำนวน

ขั้นที่ 3 เลือกคำหรือวลีจากพระวาจาที่อ่าน แต่ละคนอ่านซ้ำ 3 ครั้ง

อย่างช้าๆ ดังนี้

ขั้นที่ 4 ฟังพระเยซูเจ้าตรัสกับเราในความเงียบ

ขั้นที่ 5 แบ่งปันสิ่งที่พระตรัสกับเราในใจ ไม่มี “คำวิจารณ์”

ขั้นที่ 6 รายงานข้อปฏิบัติที่ทำไปแล้ว และวางแผนสิ่งที่จะปฏิบัติ

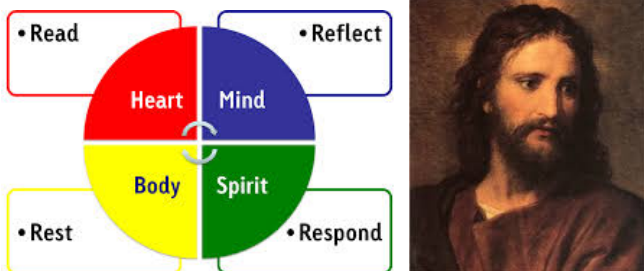
ต่อไป

ขั้นที่ 7 ภาวนาร่วมกันหรือสวดบทเพลงสดุดี (จากพระคัมภีร์) หรือ

บทสวด

วิถีภาวนาแบบที่ 3 ใช้หนังสือ “อยู่เจียบๆกับพระเยซูเจ้า”

โดยคุณพ่ออิชายส์ เพาเวอร์ ซี.พี.



ประกอบด้วยบทรำพึง 40 บทใช้จินตนาการ เป็นการภาวนาส่วนตัว เพื่อ
เข้าใจความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง ที่มีเป้าหมายเดียวกับมนุษย์ทั่วไป โดย
ปล่อยให้พระจิตทำงานในใจของเรา