



คุณมีคำอธิษฐาน

ค้นพบหลักการสำหรับการสร้างชีวิตการอธิษฐาน
อย่างได้ผลและมีพลังอำนาจ การอธิษฐาน (การ
สื่อสารกับพระเจ้าในระดับส่วนตัว) คือกุญแจสำคัญที่
จะเห็นการเปลี่ยนแปลงในทางบวกในชีวิตและสภาพ
แวดล้อมของเรา นำมาจากหนังสือเรื่อง “คู่มือขั้นเยี่ยม
ของคริสเตียนเพื่อการเจริญเติบโตและมีวัตถุประสงค์”
โดยเดวิด เจ. สวันต์

“เรามีคำอธิษฐาน”

ในสังคมปัจจุบัน หลายคนมองว่าการอธิษฐานคือวิธีการที่ไร้ผลในการแก้ปัญหาต่างๆ ของชีวิต ที่จริงบางคนอาจไม่เคยอธิษฐานด้วยซ้ำไป คนอื่นอาจเพียงแค่เลือกวิธีการอธิษฐานหลังจากที่เขาลองวิธีการอย่างอื่นมาแล้ว

แต่พระเจ้าไม่เคยตั้งพระทัยให้การอธิษฐานเป็นทางเลือกสุดท้ายในการเอาชนะปัญหาความยุ่งยาก หลังจากที่เราใช้ทางเลือกและแหล่งอื่นจนหมดสิ้นแล้ว ความจริงก็คือว่าพระเจ้าทรงต้องการให้การอธิษฐานเป็นศูนย์กลางของชีวิตคริสเตียนทุกคน ซึ่งเป็นพื้นที่แรกที่เราจะเข้าหาเมื่อมีความต้องการ ไม่ใช่พื้นที่สุดท้าย พระองค์ทรงต้องการได้ยินจากเรา ตลอดทั้งวัน ทุกวัน ทั้งในยามที่เรามีความต้องการและความปรารถนาและในยามที่เรามีอย่างบริบูรณ์และอิ่มเอม นอกจากนั้น พระเจ้าทรงต้องการสำแดงความรักของพระองค์ให้เราเห็นในหลายแนวทางด้วยการติดต่อสื่อสารกับเราอยู่ตลอดเวลา เมื่อเราอธิษฐาน

การอธิษฐานคือกุญแจสำคัญที่จะเห็นการ
เปลี่ยนแปลงในทางบวกในชีวิตและสภาพแวดล้อม
ของเราและเป็นรากฐานสำคัญต่อการเจริญเติบโตใน
การดำเนินชีวิตของเรากับพระเจ้า

“เหตุฉะนั้นท่านทั้งหลายจงสารภาพต่อกันและกัน
และจงอธิษฐานเพื่อกันและกัน
เพื่อท่านทั้งหลายจะพ้นโรคภัย
คำอธิษฐานของผู้ชอบธรรมนั้นมีพลังทำให้เกิดผล”
(ยากอบ 5:16)

“พระเจ้าทรงต้องการได้ยินเสียงคุณ”

เหตุผลข้อหนึ่งที่หลายคนมองว่าการอธิษฐานคือทางเลือกสุดท้ายเมื่อเราพบปัญหา ก็เพราะเรามีความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับพระเจ้า บางครั้งเราคิดอย่างผิดๆ ว่าพระเจ้าทรงอยู่ห่างไกลจากเราและมีความสนใจในชีวิตของเราเพียงเล็กน้อย แต่ในความเป็นจริงก็คือว่าพระเจ้าทรงสนใจในชีวิตของคุณอย่างมาก พระองค์ทรงสร้างคุณเพื่อความปิติยินดีของพระองค์ และพระองค์ทรงต้องการทำงานในชีวิตของคุณและผ่านทางชีวิตของคุณ

อธิบายนาง่ายๆ การอธิษฐานคือการสื่อสารกับพระเจ้า ให้คิดถึงเพื่อนสนิทคนหนึ่งของคุณ แน่แน่นอน เพื่อนคนนั้นพร้อมที่จะอยู่เคียงข้างคุณเสมอเมื่อยามที่คุณต้องการเขา แต่คุณพูดคุยกับเขาตลอดเวลา ไข้ไหม คุณเล่าเรื่องชีวิตของคุณให้เขาฟัง ไข้ไหม เอาละ พระเจ้าทรงต้องการที่จะเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของคุณเช่นกัน คุณสามารถบอกพระองค์ได้ทุกเรื่องและทุกสิ่ง คุณสามารถพูดคุยกับพระองค์เกี่ยวกับชีวิตประจำวันของคุณ คุณสามารถคุยกับพระองค์อย่างตรงไปตรงมา คุณสามารถบอกถึงความต้องการแห่งจิตใจของคุณกับพระองค์ สิ่งสำคัญก็คือพระเจ้าทรงต้องการ

ได้ยินเสียงของคุณ พระเจ้าทรงปรารถนาอย่างมากที่จะให้คุณติดต่อสื่อสารอย่างสนิทสนมและเป็นกันเองกับพระองค์

“นี่แน่ะ เรายืนเคาะอยู่ที่ประตู

ถ้าผู้ใดได้ยินเสียงของเราและเปิดประตู

เราจะเข้าไปหาผู้นั้นและจะรับประทานอาหารร่วมกับเขา และเขาจะรับประทานอาหารร่วมกับเรา” (วิวรณ์ 3:20)

พระเยซูทรงเคาะอยู่ที่ประตูใจของเราด้วยความปรารถนาที่จะใช้เวลาในการสามัคคีธรรมกับเรา เป็นการส่วนตัว การเปิดประตูใจเชิญพระเยซูเข้าไปมีสามัคคีธรรมกับเราคือจุดเริ่มต้นของชีวิตการอธิษฐานที่คุ้มค่า ได้ผล และประสบความสำเร็จซึ่งเปี่ยมล้นไปด้วยพระพรของพระเจ้า

พระเจ้าทรงเป็นแหล่งลี้ภัยที่แท้จริงในชีวิตและพระองค์ทรงต้องการสำแดงให้เราเห็นถึงความสัตย์ซื่อและความรักของพระองค์ ไม่มีปัญหาใดที่ยิ่งใหญ่กว่าพระองค์ พระองค์เพียงต้องการได้ยินเสียงของคุณ

“ประชาชนเอ๋ย จงวางใจในพระองค์ตลอดเวลา
จงระบายความในใจของท่านต่อพระองค์
พระเจ้าทรงเป็นที่ลี้ภัยของเรา” (สดุดี 62:8)

“การอธิษฐานส่วนตัว”

การอธิษฐานร่วมกันกับเพื่อน ครอบครัว หรือแม่กระทั่ง การอธิษฐานก่อนรับประทานอาหารถือเป็นวิธีการที่ดีเยี่ยมที่จะสื่อสารกับพระเจ้าในที่สาธารณะ แต่ นอกเหนือจากการเข้าร่วมในการอธิษฐานกับกลุ่มแล้ว พระเจ้าทรงต้องการให้เราอธิษฐานเป็นการส่วนตัว ด้วยเช่นกัน ระหว่างคุณกับพระเจ้า พระเยซูตรัสถึงความเป็นส่วนตัวในการอธิษฐานของเราไว้ดังนี้

“ฝ่ายท่านเมื่ออธิษฐานจงเข้าไปในห้องชั้นใน และเมื่อปิดประตูแล้ว

จงอธิษฐานต่อพระบิดาของท่านผู้ทรงสถิตในที่ลี้ลับ และพระบิดาของท่านผู้ทรงเห็นในที่ลี้ลับจะทรงโปรดประทานบำเหน็จแก่ท่าน” (มัทธิว 6:6)

คำสั่งของพระเยซูที่ให้เราอธิษฐานในห้องชั้นในชี้ให้เห็นว่าพระเจ้าทรงทรงสนพระทัยในชีวิตของเราอย่างใกล้ชิดและเป็นส่วนตัว พระองค์ทรงปรารถนาจะเพิ่มพูนความสัมพันธ์กับพระองค์ผ่านทาง การสื่อสารแบบตัวต่อตัว พระเจ้าทรงมองเห็นการอุทิศตนของคุณที่จะมีสัมพันธภาพเป็นส่วนตัวกับพระองค์และทรงสัญญาว่าจะตอบแทนและช่วยพรคุณ

พระเจ้าทรงต้องการให้เราจริงใจและเปิดใจในการสื่อสารของเรากับพระองค์เช่นกัน เหมือนกับการที่เราจริงใจและเปิดใจกับคนที่เรารัก แม้การฝึกท่องจำคำอธิษฐานแบบคำต่อคำจะเป็นสิ่งที่ดี แต่ความจริงก็คือว่าพระเจ้าทรงปรารถนาการแสดงออกถึงตัวตนของเรากับพระองค์อย่างแท้จริงแทนที่จะเป็นเพียงชุดถ้อยคำที่เราท่องจำเอาไว้ พระเยซูตรัสถึงความจริงใจในการอธิษฐานของเราไว้ดังนี้

“แต่เมื่อท่านอธิษฐานอย่าพูดพล่อยๆ ซ้ำซาก เหมือนคนต่างชาติกระทำเพราะเขาคิดว่าพูดมากหลายคำ พระเจ้าจะทรงโปรดฟังอย่าทำเหมือนเขาเลย เพราะว่าสิ่งใดซึ่งท่านต้องการ พระบิดาของท่านทรงทราบก่อนที่ท่านทูลขอแล้ว” (มัทธิว 6:7-8)

แม้พระเจ้าทรงทราบแล้วว่าอะไรคือสิ่งที่เราต้องการ และปรารถนา ก่อนที่เราทูลขอ แต่พระองค์ก็ยังทรงต้องการให้เราพูดถึงความต้องการ และความปรารถนา เหล่านั้นกับพระองค์ด้วยความจริงใจและความคาดหวังว่าพระองค์จะทรงให้สิ่งที่ดีที่สุดกับเรา พระองค์ทรงต้องการตอบคำอธิษฐานของเราแต่ละคนด้วยความรักและความสัตย์ซื่อ

องค์ประกอบสำคัญอีกอย่างหนึ่งของการอธิษฐาน ส่วนตัวก็คือความอดทนนานและความเสมอต้นเสมอปลาย พระเจ้าไม่เคยเมื่อย่ำที่ จะฟังคำร้องขอของเราแม้จะเป็นคำร้องขอเดิมที่เราเคยทูลขอ กับพระองค์มาก่อนก็ตาม พระเยซูตรัสถึงความพากเพียรในการอธิษฐานไว้ดังนี้

“จงขอแล้วจะได้ จงหาแล้วจะพบ
จงเคาะแล้วจะเปิดให้แกพวกท่าน
เพราะว่าทุกคนที่ขอก็ได้ และทุกคนที่แสวงหาก็คพบ
ทุกคนที่เคาะก็จะเปิดให้เขา” (มัทธิว 7:7-8)

การจัดเวลาเอาไว้ในแต่ละวันเพื่อการสื่อสารกับพระเจ้าเป็นส่วนตัวถือเป็นสิ่งสำคัญต่อการเจริญเติบโตในการดำเนินชีวิตคริสเตียนของเรา พยายามเลือกช่วงเวลาที่คุณมีสมาธิในแต่ละวันและอย่ากังวลว่าพระเจ้าคอยจับเวลาเพื่อดูว่าคุณใช้เวลา กับพระองค์นานแค่ไหน พระองค์ไม่ทำเช่นนั้น พระองค์เพียงแคต้องการคุณ ความเป็นส่วนตัว ความจริงใจ และความอดทนนานคือลักษณะสำคัญสามประการของการอธิษฐานกับพระเจ้าแบบตัวต่อตัวของคุณและสิ่งนี้จะช่วยคุณในการสร้างความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับพระองค์ คุณจะมีความสุขกับช่วงเวลาที่มี้ค่านี้และคุณจะเริ่มฟังฟังพระองค์ในแบบที่คุณไม่เคยทำมาก่อน

“แบบอย่างของพระเจ้าสำหรับการ อธิษฐานส่วนตัว”

คำอธิษฐานที่พระเยซูตรัสสอนคือข้อพระคัมภีร์ที่เป็นที่รู้จักมากที่สุดข้อหนึ่งในพระคัมภีร์ ผู้คนส่วนใหญ่สามารถท่องจำคำอธิษฐานนี้ได้หรือจำคำอธิษฐานนี้ได้เมื่อเขาได้ยิน พระเยซูตรัสสอนสาวกของพระองค์ว่า:

“เพราะฉะนั้นพวกท่านจงอธิษฐานเช่นนี้ว่า

‘ข้าแต่พระบิดาของข้าพระองค์ทั้งหลาย

ผู้สถิตในสวรรค์

ขอให้พระนามของพระองค์เป็นที่เคารพสักการะ

ขอให้แผ่นดินของพระองค์มาตั้งอยู่

ขอให้เป็นไปตามพระทัยของพระองค์

ในสวรรค์เป็นอย่างไรก็ให้เป็นไปอย่างนั้นในแผ่นดินโลก

ขอประทานอาหารประจำวันแก่พวกข้าพระองค์ในวันนี้

และขอทรงยกบาปผิดของพวกข้าพระองค์

เหมือนพวกข้าพระองค์ยกโทษบรรดาคนที่ทำผิดต่อข้าพระองค์

และขออย่าทรงนำพวกข้าพระองค์เข้าไปในการทดลอง

ง แต่ขอให้พวกข้าพระองค์พ้นจากความชั่วร้าย”
(มัทธิว 6:9-13)

คำอธิษฐานที่พระเยซูตรัสสอนเป็นคำอธิษฐานหนึ่งที่มีการท่องจำมากที่สุดแม้กระทั่งในปัจจุบัน แต่เมื่อพระเยซูทรงมอบถ้อยคำที่มีคุณค่าเหล่านี้แก่สาวกของพระองค์ เจตนาของพระองค์มีมากไปกว่าการมอบคำอธิษฐานอย่างได้ผลให้เราท่องจำ พระองค์ทรงให้โครงร่างสำคัญแก่เราเพื่อเป็นรากฐานของคำอธิษฐานทั้งสิ้นของเรา

ลองคิดถึงสิ่งที่มีักจะเป็นข้อจำกัดสำหรับคุณเมื่อคุณอธิษฐานและอุปสรรคต่อการอธิษฐานที่คุณพบ บางทีคุณอาจมีแนวโน้มที่จะจดจ่ออยู่กับตัวเองมากเกินไป บางทีคุณไม่มีสมาธิในระหว่างการอธิษฐาน หรือมีแนวโน้มที่จะเผลอหลับ เหล่านี้เป็นปัญหาธรรมดาที่เราทุกคนประสบอยู่บ่อยๆ

คำอธิษฐานที่พระเยซูตรัสสอนให้หลักเกณฑ์สำคัญในการเอาชนะแนวโน้มและอุปสรรคเหล่านี้เมื่อเราแยกส่วนประกอบของคำอธิษฐานนี้ออกมาเป็นส่วนต่างๆ ดังที่ปรากฏในตอนต่อไป

“กฤษฎา 6 ดอกของคำอธิษฐานที่ สมบูรณ์และสมดุล (ส่วนที่ 1)”

1. รู้ว่าคุณกำลังพูดกับใคร “พระบิดาของข้าพระองค์
ทั้งหลายผู้สถิตในสวรรค์...”

เมื่อพระเยซูทรงสอนสาวกของพระองค์ให้ทูลต่อพระ
บิดาโดยตรง แนวคิดนี้น่าจะทำให้บางคนประหลาด
ใจ ตลอดพระคัมภีร์เดิมเราพบว่าหนทางเดียวที่คน
ธรรมดาจะสามารถทูลขอต่อพระเจ้าได้ก็โดยผ่าน
ปุโรหิตเท่านั้น ขอขอบคุณพระเจ้าที่พระเยซูเสด็จมา
เปลี่ยนระบบนั้นทั้งหมด

เนื่องจากเครื่องบูชาที่สมบูรณ์แบบของพระเยซูบน
ไม้กางเขนเพื่อปกคลุมความบาปของเราเอาไว้ บัดนี้
ผู้เชื่อจึงสามารถสื่อสารกับพระบิดาได้โดยตรง เพราะ
เหตุนี้เราจึงอธิษฐานต่อพระบิดาของข้าพระองค์
ทั้งหลายผู้สถิตในสวรรค์ “ในพระนามของพระเยซู”
อย่างไรก็ตาม ไม่มีสูตรตายตัวสำหรับการอธิษฐาน
และการอธิษฐานต่อพระเยซูก็มีความหมายเช่น
เดียวกันกับการอธิษฐานต่อพระบิดา ส่วนสำคัญที่สุด
ที่ต้องจดจำก็คือว่าบัดนี้ไม่มีอุปสรรคของการสื่อสาร
ระหว่างพระเจ้ากับคุณอีกแล้ว

2. ใคร่ครวญ ยกย่อง และขอบพระคุณสำหรับสิ่ง
สารพัดที่พระองค์ทรงกระทำเพื่อคุณ “...ขอให้พระ
นามของพระองค์เป็นที่สักการะ...”

การที่แยกส่วนหนึ่งของคำอธิษฐานของคุณไว้ให้กับ
การยกย่องและการสรรเสริญโดยเฉพาะจะทำให้คุณ
หันเหความสนใจของคุณไปจากตัวเอง ในขณะที่
พระเจ้าทรงปรารถนาที่จะฟังความต้องการและความ
ความปรารถนาของเรา พระองค์ทรงต้องการให้เรา
แสดงออกถึงความกตัญญูสำหรับสิ่งสารพัดที่พระองค์
ทรงทำและตระหนักว่า “ทุกสิ่งไม่เกี่ยวกับเรา” ที่จริง
สิ่งสารพัดเกี่ยวข้องกับพระองค์ทั้งสิ้น พระองค์คือ
พระเจ้าแห่งความบริบูรณ์และความรักและพระองค์
สมควรได้รับคำสรรเสริญและเกียรติ เมื่อคุณ
ใคร่ครวญถึงพระพรที่พระเจ้าทรงมอบให้กับคุณและ
สิทธิพิเศษอันเหลือเชื่อของการมีความสัมพันธ์กับ
พระองค์แล้ว คุณจะพบว่าเป็นการง่ายในการ
แสดงออกถึงความกตัญญู การยกย่อง และการ
ขอบพระคุณต่อพระองค์ คุณจะพบเช่นกันว่าคุณให้
ความสนใจกับตนเองได้ยากขึ้น

3. อธิษฐานให้พระประสงค์ของพระเจ้าที่มีต่อคริสต
จักรของพระองค์และชีวิตของคุณสำเร็จสมบูรณ์ “...
ขอให้แผ่นดินของพระองค์มาตั้งอยู่

ขอให้เป็นที่ไปตามพระทัยของพระองค์
ในสวรรค์เป็นอย่างไรก็ให้เป็นที่ไปอย่างนั้นในแผ่นดินโ
ลก“

การอธิษฐานที่มีชีวิตชีวาและมีประสิทธิภาพจะเกิดขึ้น
เมื่อเราเลิกให้ความสนใจกับปัญหาในอดีตและจดจ่อ
อยู่กับความเป็นไปได้อันดีเลิศในอนาคต การจมปลัก
กับอดีตของคุณอยู่ตลอดเวลาเร่งแต่จะจำกัดอนาคต
ของคุณเท่านั้นเอง จงรับเอามุมมองของพระเจ้าและอย่า
ยอมให้ปัญหาและความล้มเหลวในอดีตครอบงำความ
คิดของคุณและจำกัดการคิดของคุณ จงทูลกับ
พระเจ้าถึงความปรารถนาที่จะบรรลุถึงศักยภาพอย่าง
สมบูรณ์ของคุณในพระคริสต์และทูลขอให้พระองค์
ทรงช่วยคุณขยายนิมิตและความฝันของคุณ
พระองค์ทรงต้องการทำให้พระประสงค์ของพระองค์
สำเร็จอย่างครบถ้วนในชีวิตของคุณและในคริสตจักร
ของพระองค์เช่นกัน

“กุญแจ 6 ดอกของคำอธิษฐานที่ สมบูรณ์และสมดุล (ส่วนที่ 2)”

4. บอกถึงความปรารถนาและความต้องการของคุณ
กับพระเจ้าและทูลขอให้พระองค์ทรงตอบสนองสิ่ง
เหล่านั้น “ขอประทานอาหารประจำวันแก่พวกข้าพระ
องค์ในวันนี้...”

ความรักของพระเจ้าที่มีต่อคุณนั้นล้ำลึก ไร้ที่สิ้นสุด
และปราศจากเงื่อนไขซึ่งบ่อยครั้งพระคัมภีร์
เปรียบเทียบกับความรักเมตตาของบิดาที่มีต่อบุตร
ของตน พระองค์ทรงต้องการได้ยื่นคำอธิษฐานจาก
ลูกของพระองค์ (ซึ่งได้แก่คุณ) พระองค์ทรงต้องการ
ที่จะได้ยื่นเกี่ยวกับชีวิตของคุณ ความต้องการและ
ความปรารถนาของคุณ และพระองค์ทรงต้องการให้
คุณมาหาพระองค์สำหรับความต้องการเหล่านั้น
ความรักของพระองค์ที่มีต่อคุณผลักดันให้พระองค์
อวยพรคุณมากกว่าที่คุณเคยหวังเอาไว้

5. ทูลขอให้พระเจ้ายกโทษความบาปของคุณด้วยการ
ใส่ใจกับความจำเป็นของการที่คุณต้องยกโทษให้คน
อื่นที่ทำผิดต่อคุณ

“และขอทรงยกบาปผิดของพวกข้าพระองค์

เหมือนพวกข้าพระองค์ยกโทษบรรดาคนที่ทำผิดต่อข้าพระองค์”

การทูลขอให้พระเจ้ายกโทษความบาปของเราเริ่มต้นกับการที่เรายอมรับว่าเรามีความบาปเหล่านั้นและจากนั้นสารภาพความบาปเหล่านั้นกับพระเจ้า

“ถ้าเราสารภาพบาปของเรา
พระองค์ทรงซื่อสัตย์และเที่ยงธรรม
ก็จะทรงโปรดยกบาปของเรา
และจะทรงชำระเราให้พ้นจากการอธรรมทั้งสิ้น” (1 ยอห์น 1:9)

คุณสามารถแน่ใจว่าพระเจ้าทรงยกโทษให้คุณแล้ว และทรงชำระคุณให้พ้นจากความบาปของคุณแล้ว การยกโทษนี้ทำให้คุณเป็นอิสระจากความรู้สึกผิด ความอาย และการถูกลงโทษด้วยเช่นกัน

แต่พระเจ้าทรงเรียกร้องเช่นกันว่าเมื่อพระองค์ทรงยกโทษให้เรา เราต้องยกโทษให้คนที่ทำผิดต่อเราด้วยการได้รับการยกโทษจากพระเจ้านำมาซึ่งเสรีภาพฉันใด การยกโทษให้คนอื่นก็นำมาซึ่งเสรีภาพด้วยฉันนั้น ซึ่งเป็นเสรีภาพจากความขมขื่น ความเคียดแค้น และการไม่ยอมให้ความเจ็บปวดในอดีต สร้างความเจ็บปวดให้เราต่อไป

การยกโทษ (ทั้งการให้และการรับ) เป็นรากฐานสำคัญต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีเสรีภาพในพระคริสต์

6. อธิษฐานขอการทรงนำจากพระเจ้าให้ช่วยเราหลีกเลี่ยงการทดลองและสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งอาจไม่เป็นที่ถวายเป็นเกียรติกับพระองค์ “...

และขออย่าทรงนำพวกข้าพระองค์เข้าไปในการทดลอง แต่ขอให้พวกข้าพระองค์พ้นจากความชั่วร้าย”

พระเจ้าทรงยกโทษความผิดบาปของเราและทรงชำระเราให้พ้นจากการอธรรมทั้งสิ้นตามที่สัญญาไว้ใน 1 ยอห์น 1:9 แต่เรายังจะพบกับ การทดลองอยู่เพราะเราอยู่โลกที่ล้มลงในความบาปใบนี้

ส่วนนี้ของคำอธิษฐานที่พระเยซูตรัสสอนเน้นถึงความสำคัญของการไม่อยู่เฉยๆ และการรู้สึกพึงพอใจกับการยกโทษที่พระเจ้าทรงมอบให้เราโดยไม่ใส่ใจกับความสำคัญของการหลีกเลี่ยงความบาปในอนาคต แม้พระเจ้าทรงทำลายการลงโทษฝ่ายวิญญาณเรื่องความบาปแล้วด้วยการยกโทษให้เรา แต่พระองค์ก็มีได้ทรงกำจัดผลลัพท์ที่ร้ายกาจของความบาป เพราะเหตุนี้ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องอธิษฐานขอความช่วยเหลือจากพระเจ้าเพื่อจะหลีกเลี่ยงการทดลอง

จงเริ่มให้เวลากับพระเจ้าในช่วงใดก็ตามของแต่ละวัน
ที่คุณสามารถให้กับพระองค์เพื่อการอธิษฐาน
พระเจ้าไม่ได้ทรงกำหนดระยะเวลาเพื่อให้คุณพบปะ
กับพระองค์ในแต่ละวัน นอกจากนั้น การตื่นตัวและ
การหลีกเลี่ยง “การผลอหลับ” จะเป็นสิ่งที่ทำทายน
มากในบางครั้ง อย่าท้อใจ แต่จงรู้ว่าคุณจะได้รับ
พระพรจากพระเจ้าเมื่อคุณอุทิศเวลาของคุณให้กับ
พระองค์ในการอธิษฐาน