

รำพึงภาวนาแบบนักบุญอัลฟอนโซ

จิตภาวนาแบ่งออกได้เป็น 3 ขั้นตอนหลัก ๆ คือ



1. “การเตรียมพร้อม”

ในขั้นตอนการเตรียมพร้อมนี้ วอนพระสามสิ่งด้วยกัน ประการแรกคือ “ความเชื่อ” เรากำลังนมัสการเฉพาะพระพักตร์พระองค์ ด้วยความสุภาพและสำนึกผิด ประการที่สอง เรายังวอนขอ “แสงสว่าง” เป็นแสงจากพระองค์

และสุดท้าย เรายอนขอด้วยความรัก ต่อองค์พระเยซูเจ้าและแม่พระ ให้เราภาวนาอย่างดี เราสามารถสวดบท “วันทามารีย์” หนึ่งบทเพื่อเป็นการนำสู่การรำพึงภาวนา

2. “การรำพึงภาวนา”

นักบุญอัลฟอนโซแนะนำให้เราเริ่มด้วยการอ่านประเด็นใดประเด็นหนึ่ง เพื่อเราสามารถเก็บเกี่ยวและรำพึงได้ แต่ทันทีที่ทันใดที่วิญญูณได้รับการคล้อยใจใน “ความรู้สึกศรัทธา” เราสามารถหยุดอ่านและปล่อยให้ใจเอบอ้อมไปกับ “ผล” ของการรำพึงนี้ ในช่วงรำพึงภาวนาคงมีขั้นตอนดังนี้คือ “จับความรู้สึก” “ภาวนา” และ “รับการเผยแสดงจากพระ”

“การจับความรู้สึก” เป็นเรื่องของน้ำใจอิสระแต่เต็มไปด้วยความอ่อนหวานไม่ใช่ความรุนแรง อาจจะเป็นความรู้สึก รัก เสร้า และการยอมเสียสละตนเอง เราควรภาวนาขอพระหรรษทาน (พระพร) จากพระเจ้าให้เราสามารถเอาชนะกิเลสต่าง ๆ หรือเราควรจะวอนขอคุณธรรม อาทิเช่น ความรัก ความกล้าหาญ การให้อภัย ฯลฯ และเราขอฟังเสียงของพระเจ้าว่าพระองค์ต้องการให้เราปฏิบัติคุณธรรมประการใดในชีวิต

3. “บทสรุป”

ในช่วงท้ายของการรำพึงภาวนา ประกอบด้วยสามสิ่งที่สำคัญคือ

- ขอบคุณพระ สำหรับพระพรที่เราได้รับ
- มอบชีวิตและสิ่งที่เราตั้งใจกระทำ ในพระหัตถ์ของพระองค์
- วอนขอพระพรพิเศษ เพื่อเราสามารถทำตามเสียงเรียกของพระองค์ในชีวิตของเรา

