

มัทธิว 6:16-18

การปฏิบัติธรรม: การอดอาหาร

บาทหลวงไบรอัน นอร์ธ

โบสถ์โรสฮิลล์

19 มกราคม 2025

เข้านี้เรามาถึงการปฏิบัติธรรมซึ่งโดยทั่วไปแล้วมักปฏิบัติกันน้อยที่สุด นั่นคือ การอดอาหาร ดังนั้นนี่จะเป็นบทเทศนาที่ยาวที่สุดในชุด 😊 ในหนังสือ "การปฏิบัติธรรม" จอห์น มาร์ก โคเมอร์ เขียนว่าการอดอาหารเป็นการปฏิบัติธรรมที่ถูกละเลยมากที่สุด ในคริสตจักรตะวันตกสมัยใหม่ (หน้า 185)

ซึ่งสะท้อนให้เห็นได้จากเพลงสรรเสริญแบบดั้งเดิมและเพลงนมัสการสมัยใหม่เกี่ยวกับการอดอาหาร ซึ่งมีจำนวนไม่มากนัก จริงๆ แล้ว ดีแอนนา ซึ่งปกติเป็นผู้นำวงดนตรีนมัสการของเรา ไม่ได้ไปในวันนี้ และในการประชุมพนักงานในสัปดาห์นี้ ทีมได้แสดงความคิดเห็นว่าเขาคิดว่าเธอหยุดวันอาทิตย์นี้ และขอให้เขาเป็นผู้นำเพราะหาเพลงเกี่ยวกับการอดอาหารได้ยาก ฉันตอบว่ามันง่ายมาก แค่เปิดเพลงเร็วก็พอ 😊 ตลกคุณพ่อ ขอโทษ

อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติทางจิตวิญญาณที่เราเห็นพระเยซูปฏิบัติบ่อยที่สุด มีบันทึกในพระกิตติคุณเพียงครั้งเดียวที่พระเยซูทรงอดอาหาร นั่นก็คือทันทีหลังจากรับบัพติศมาและก่อนจะทรงเผยแผ่ศาสนาต่อสาธารณชน แน่แน่นอนว่าเป็นไปได้อย่างแน่นอนว่าพระองค์อาจทรงปฏิบัติเช่นนี้บ่อยขึ้นแต่ก็ไม่มีใครสังเกตเห็น แต่พระองค์ทรงสนับสนุนการอดอาหาร และทรงสอนเกี่ยวกับเรื่องนี้ และเหมือนกับที่สัปดาห์ที่แล้ว พระองค์ทรงสันนิษฐานว่าผู้คนทำ ในพระกิตติคุณของมาระโก พระองค์ตรัสชัดเจนว่าผู้ติดตามของพระองค์จะอดอาหารหลังจากที่พระองค์จากพวกเขาไป

และเป็นคำที่ค่อนข้างแปลก เมื่อเราคิดถึงคำว่า “อดอาหาร” เราจะนึกถึงคำวิเศษณ์หรือคำคุณศัพท์: “ฉันกินของหวานเร็วเกินไป” (ซึ่งผู้คนพูดกันตลอดเวลา) “คอนเสิร์ตวงดนตรีระดับประถมศึกษาตอนต้นผ่านไปเร็วเกินไป” (ซึ่งไม่มีใครเคยพูดเลย) แต่ในฐานะการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ คำว่า “อดอาหาร” ถูกใช้เป็นคำนามและกริยา เป็นสิ่งที่คุณทำและนำไปปฏิบัติ และการอดอาหารคือช่วงเวลาที่คุณอดอาหาร แม้ว่าคำนี้จะใช้ในลักษณะนั้นนอกคริสตจักร แต่ก็ไม่ได้เป็นเรื่องปกติ

เมื่อพิจารณาโดยรวมแล้ว จะเห็นได้ว่าเป็นการฝึกฝนทางจิตวิญญาณที่ค่อนข้างแปลกกว่าวิธีอื่นๆ เล็กน้อย เป็นการเข้าร่วมที่เกินขอบเขตไปเล็กน้อย ดังนั้นจึงไม่ค่อยมีคริสเตียนจำนวนมากปฏิบัติ โดยเฉพาะในอเมริกา แล้วทำไมต้องอดอาหาร? จุดประสงค์คืออะไร?

การอดอาหารสำหรับคริสเตียนเป็นอย่างไร?

มาอ่านข้อพระคัมภีร์ประจำวันนี้เพื่อแนะนำหัวข้อนี้และเจาะลึกคำถามเหล่านี้กัน เข้านี้เราอยู่ในมัทธิว 6:16-18 นี่คือพระวจนะของพระเจ้าสำหรับคุณและฉัน

ดังที่ฉันได้กล่าวไว้เมื่อสักครู่ เราเห็นว่าพระเยซูถือว่าผู้คนที่อดอาหาร เช่นเดียวกับสัปดาห์ที่แล้ว เรื่องนี้เป็นส่วนหนึ่งของ “พระธรรมเทศนามนุษย์เขา”

และได้ตรัสกับกลุ่มคนจำนวนมากเกินกว่าแค่สาวก 12 คนของพระองค์ อันที่จริง คำสอนในพระธรรมเทศนามนุษย์เขาไม่ใช่สิ่งที่พระเยซูสอนเพียงครั้งเดียว

มัทธิวแนะนำคำเทศนาบนภูเขาในบทที่ 5 ด้วยคำในภาษากรีกที่มีความหมายว่า “นี่คือสิ่งที่พระเยซูสอนเป็นประจำหรือต่อเนื่อง” นี่คือนิยามที่พระองค์สอนอยู่บ่อยครั้ง ไม่ใช่เพียงครั้งเดียว การอดอาหารเป็นหนึ่งในสิ่งเหล่านั้น และพระองค์สันนิษฐานว่าผู้ฟังถือศีลอด ไม่มีเหตุผลหรือกรณีใดๆ ที่จะเข้าร่วมในการปฏิบัตินี้ เป็นเพียงการสันนิษฐาน

เช่นเดียวกับที่เราเห็นในสัปดาห์ที่แล้วกับหัวข้อการอธิษฐาน และอยู่ในข้อความก่อนหน้านี้เช่นกันที่พระเยซูพูดถึงการจัดการด้านการเงิน พระเยซูทรงวิพากษ์วิจารณ์ผู้ที่เข้าร่วมในวินัยทางจิตวิญญาณด้วยเหตุผลที่ผิด และเรียกพวกเขาว่าคนหน้าซื่อใจคด นี่เป็นครั้งที่สามที่พระองค์ทำเช่นนี้ในเพียงไม่กี่ข้อ

คุณเห็นไหม จุดประสงค์ของการอดอาหารคือเพื่อการเติบโตทางจิตวิญญาณ - เพื่อฟังพาทพระเจ่มากขึ้น... เพื่อให้ฟังพาทพระองค์มากขึ้น แต่ผู้คนที่พระเยซูวิจารณ์ที่นี่ทำด้วยเหตุผลของความเยอหยิ่งและความภาคภูมิใจ เพื่อแสดงให้เห็นว่าพวกเขาชอบธรรมและจิตวิญญาณเพียงใด ในพันธสัญญาเดิม การอดอาหารมักเกี่ยวข้องกับการกลับใจหรือการไว้วางใจ และมีการกระทำต่อสาธารณชนที่บุคคลอาจทำเกี่ยวกับเรื่องนี้ เช่น การโรยขี้เถ้าบนใบหน้า ตัวอย่างเช่น ในอิสยาห์ 58:5 เราอ่านว่า “การอดอาหารเป็นเพียงการก้มศีรษะเหมือนต้นอ้อ และนอนบนผ้ากระสอบและขี้เถ้าเท่านั้นหรือ” (อิสยาห์ 58:5) (ผ้ากระสอบเป็นวัสดุคล้ายกระสอบ ซึ่งหยาบ และมักสวมใส่ในช่วงเวลาแห่งการไว้วางใจ) เราเห็นผ้ากระสอบเกี่ยวข้องกับการอดอาหารในหนังสือโยนาห์เช่นกัน เมื่อผู้คนในเมืองนีนะเวห์กลับใจจากการกระทำของตนหลังจากโยนาห์เตือนพวกเขา (โยนาห์ 3:5-6) และพวกเขาอดอาหารในช่วงเวลาแห่งการกลับใจนั้น

แต่มีคนที่ใช้สิ่งภายนอกเหล่านี้ในทางที่ผิด และใช้การอดอาหารและสัญลักษณ์ภายนอกที่เกี่ยวข้องกับการอดอาหารเป็นวิธีแสดงให้เห็นว่าพวกเขาเป็นผู้มีจิตวิญญาณและชอบธรรมเพียงใด การอดอาหารไม่ได้มุ่งหวังที่จะเสริมสร้างการเดินทางทางจิตวิญญาณส่วนตัวกับพระเจ้าอย่างที่ตั้งใจไว้ แต่มุ่งหวังที่จะเสริมสร้างสถานะทางสังคมของพวกเขาแทน พระเยซูทรงเรียกพวกเขาว่าคนหน้าซื่อใจคด และเช่นเดียวกับสัปดาห์ที่แล้ว พระองค์ทรงใช้คำภาษากรีกคำเดียวกันเพื่อบอกว่าพวกเขาได้รับ "รางวัล" แล้ว ซึ่งก็คือ mishos คำภาษากรีกคำนี้ อาจหมายถึงผลที่ตามมาทั้งในเชิงบวกและเชิงลบที่เกิดจากการกระทำ นั่นคือผลของการอดอาหารแบบผิดๆ นี้

พระเยซูกำลังชี้แนะผู้ติดตามของพระองค์ให้ห่างจากสิ่งนั้น และหันกลับมาสู่เจตนาที่ถูกต้องของการอดอาหาร . พระองค์ต้องการให้ผู้ติดตามของพระองค์เห็นการอดอาหารเป็นการปฏิบัติทางจิตวิญญาณส่วนบุคคลที่ดึงดูดผู้คนให้เดินตามความเชื่อที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ในความเป็นจริง พระองค์ทรงชี้แนะผู้ติดตามของพระองค์ “เมื่อถือศีลอด จงทาน้ำมันบนศีรษะและล้างหน้า” (มัทธิว 6:17) กล่าวอีกนัยหนึ่ง เมื่อถือศีลอด จงดูแลตัวเองให้ดี อย่าละเลยการดูแลตัวเองตามปกติ อย่าดูเยี่ยงเหียง ไร้ชีวิตชีวา และหดหู่ใจเมื่อคุณถือศีลอด จอห์น มาร์ก โคเมอร์เขียนไว้ว่า “[เมื่อคุณถือศีลอด] คุณกำลังฝึกฝนความทุกข์ทรมาน และด้วยความทุกข์ทรมานนั้น คุณได้เพิ่มศักยภาพในการมีความสุขในทุกสถานการณ์” พวกเขาปรารถนาความสุขอย่างจริงจังในการถือศีลอด เพื่อพยายามดึงความสนใจมาที่ตัวเอง

ตอนนี้ เราอาจสงสัยว่าควรถือศีลอดนานแค่ไหนหรือเมื่อใด และควรถือศีลอดตั้งแต่เมื่อไหร่
อย่างที่ฉันได้กล่าวไว้ในตอนต้น พระเยซูทรงถือศีลอดในถิ่นทุรกันดารทันทีหลังจากรับบัพติศมา
ดังนั้น พระองค์จึงเปลี่ยนจากจุดสูงสุดทางจิตวิญญาณของการรับบัพติศมา
ไปสู่การถือศีลอดภายใต้การนำของพระวิญญาณบริสุทธิ์ในทะเลทรายเป็นเวลา 40 วัน
เราได้รับการบอกกล่าวว่าเขาไม่ได้กินอะไรเลยในช่วงเวลานั้น และในกรณีที่ไม่ชัดเจน
มัทธิวและลูกาบอกเราว่าเมื่อสิ้นสุด 40 วัน เขาก็หิว เขาไม่ได้พยายามดูหมิ่นเรา
แต่เน้นย้ำถึงความเป็นมนุษย์ของพระเยซู พระเยซูหิวเช่นเดียวกับคุณและฉัน
และถ้าคุณคิดว่าการอดอาหารเป็นเวลา 40
วันดูเหมือนการทรมานทางร่างกายมากกว่าพรทางจิตวิญญาณ
ขอให้ฉันเตือนคุณว่าเขายังถูกซาตานล่อลวงถึงสามครั้ง
โดยแต่ละครั้งก็ตั้งคำถามถึงตัวตนของเขาในฐานะพระบุตรของพระเจ้า
การทดสอบทางกายภาพและทางจิตวิญญาณเตรียมเขาให้พร้อมสำหรับการรับใช้ต่อสาธารณชน

นอกจากพระเยซูแล้ว โมเสสยังอดอาหารเป็นเวลา 40 วันบนภูเขาซีนายอีกด้วย (อพยพ 34:28)
นั่นเป็นเวลาที่ยาวนานมากสำหรับการอดอาหาร ขอขอบคุณพระเจ้า
ยังมีการอดอาหารแบบสั้นกว่านี้ในพระคัมภีร์ด้วย
ดาเนียลและสหายของเขาอดอาหารเป็นเวลาสามสัปดาห์และไม่ได้อดอาหารอย่างสมบูรณ์
พวกเขากินผักและดื่มน้ำ แต่หลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มอื่นๆ ทั้งหมด ในหนังสือเอสเธอร์
เราเห็นว่าราชินีเอสเธอร์เรียกร้องให้ชาวยิวอดอาหารสามวันเพื่ออธิษฐานขอการปลดปล่อย
เนื่องจากอนาคตของพวกเขาตกอยู่ในอันตราย จากนั้นก็มีวันชดเชยบาปประจำปี หรือที่เรียกว่า
"วันโยม คิปปูร์" ซึ่งถือปฏิบัติด้วยการอดอาหารและน้ำเป็นเวลา 24 ชั่วโมง
และคุณสามารถอ่านเกี่ยวกับเรื่องนี้ได้ในเลวีนิติ 16:29-31 ผู้ที่อดอาหารคนอื่นๆ ได้แก่
กษัตริย์ดาวิด เอลียาห์ เนหะมีย์ อังนา และคนอื่นๆ นี่คือบุคคลสำคัญในพระคัมภีร์แห่งศรัทธา
ประเด็นคือ รากฐานของการอดอาหารนั้นยังรากลึก
และมีระยะเวลาที่แตกต่างกันที่ผู้คนจะอดอาหาร
และไม่ได้หมายความว่าอดอาหารทั้งหมดเสมอไป แต่เป็นการอดอาหารเพียงบางส่วน

อย่างที่ฉันได้กล่าวไปแล้ว พระเยซูทรงอดอาหารเพียงครั้งเดียวในพระกิตติคุณ เป็นเวลา 40
วันในทะเลทราย และบางทีพระองค์อาจอดอาหารในช่วงเวลาอื่นๆ
แต่พระองค์ก็ไม่ได้โฆษณาว่าเป็นเช่นนั้น
ลองนึกภาพดูสิว่าหลังจากการสอนครั้งนี้และการสอนอย่างสม่ำเสมอแล้ว
พระองค์จะทรงอดอาหารและตรัสกับเหล่าสาวกว่า "ฉันกำลังอดอาหารสามวันอยู่...
คุณช่วยทำให้แน่ใจได้ไหมว่าเรื่องนี้จะถูกบันทึกไว้เมื่อเขียนชีวประวัติของฉันในภายหลัง"
นี่มันหน้าไหว้หลังหลอกชัดๆ ใช่มั้ย? แต่พระองค์อาจทรงเข้าร่วมการอดอาหารอื่นๆ
นอกเหนือจากที่เราารู้ก็ได้ ถ้าไม่มีอะไรอย่างอื่น วัน Yom Kippur
ซึ่งเป็นวันศักดิ์สิทธิ์ประจำปีที่ฉันพูดถึงเมื่อสักครู่ ก็คงเป็นสิ่งที่พระองค์เข้าร่วม และการอดอาหาร
24 ชั่วโมงก็เป็นส่วนหนึ่งของการอดอาหารนั้น อย่างน้อยที่สุด พระองค์ก็จะทำเช่นนั้น

แต่ทำไมพระองค์จะไม่ทรงอดอาหารมากขึ้นล่ะ?
ทำไมไม่ทำกับเหล่าสาวกและให้กำลังใจพวกเขาล่ะ? ตัวอย่างเช่น
ดูเหมือนว่าผู้นำศาสนาบางคนในสมัยนั้นจะเคยถือศีลอดสองวันต่อสัปดาห์
ซึ่งโดยทั่วไปแล้วจะเป็นวันจันทร์และวันพฤหัสบดี พระเยซูทรงเล่าอุปมาในลูกา 18
ว่าผู้นำศาสนาจะถือศีลอดสองวันต่อสัปดาห์
อุปมาของพระเยซูมักจะดึงมาจากสิ่งที่คุ้นเคยสำหรับพวกเขา เช่น การทำไร่ การกิน ความสัมพันธ์

และอื่นๆ ดังนั้นการอดอาหารสองวันต่อสัปดาห์โดยผู้ศรัทธาจึงอาจเป็นที่รู้จักกันทั่วไป และอาจเป็นการอดอาหารแบบหน้าซื่อใจคดที่พระเยซูกำลังพูดถึงการต่อต้าน แต่ทำไมเราจึงไม่ให้พวกเขาอดอาหารสัปดาห์ละครั้งหรือสองครั้ง และเรียนรู่วิธีที่จะอดอาหารให้ถูกต้องมากขึ้น?

ต่อมาในพระวรสารของมัทธิว (บทที่ 9)

มีบางคนที่ยังคงติดตามยอห์นผู้ให้บัพติศมา มาหาพระเยซูและถามพระองค์ว่า “ทำไมพวกเราและพวกฟาริสีจึงอดอาหาร แต่สาวกของพระองค์ไม่อดอาหาร” ดังนั้น เราจึงเห็นได้ทันทีว่าพระเยซูไม่ได้ให้สาวกของพระองค์อดอาหารเป็นประจำ ไม่ว่าจะป็นสัปดาห์ละสองครั้งหรือบ่อยแค่ไหน ไม่ใช่แค่ไม่ได้บันทึกไว้เท่านั้น พวกเขาไม่ได้ทำ และคำตอบของพระเยซูคือ “แขกของเจ้าบ่าวจะโศกเศร้าได้อย่างไรในขณะที่เจ้าบ่าวอยู่กับพวกเขา เวลานั้นจะมาถึงเมื่อเจ้าบ่าวจะถูกนำตัวไปจากพวกเขา ในตอนนั้นพวกเขาจะอดอาหาร” (พระเยซูในมัทธิว 9:15) ดังนั้น

เราจึงเห็นการอดอาหารเกี่ยวข้องกับความรักและคร่ำครวญอีกครั้ง แม้ว่านั่นจะไม่ใช่เหตุผลเดียวที่ผู้คนทำเช่นนั้นตามที่เราเห็น แต่ที่สำคัญที่สุด พระเยซูไม่ได้ปฏิเสธว่าสาวกของพระองค์ไม่ได้อดอาหาร แต่จะมีช่วงเวลาหนึ่งที่พวกเขาจะอดอาหาร

และจนถึงทุกวันนี้ สาวกของพระเยซูยังคงอดอาหาร แม้ว่าอาจจะไม่ได้เป็นประจำ แต่ผู้คนยังคงอดอาหาร และแน่นอนว่าถือปฏิบัติเป็นวินัยทางจิตวิญญาณที่ควรใช้ เหตุผลในการอดอาหารนั้นใกล้เคียงกับเหตุผลที่พระเยซูอดอาหารในถิ่นทุรกันดารมากกว่า – ในฐานะผู้อดอาหาร เวลาแห่งการเตรียมตัวเพื่อปฏิบัติศาสนกิจ เป็นช่วงเวลาแห่งการไว้วางใจพระบิดาบนสวรรค์ของพระองค์ เป็นช่วงเวลาแห่งการอธิษฐานและการมีสมาธิ เราเห็นสิ่งนี้ในหนังสือกิจการ 13 “ขณะที่พวกเขากำลังนมัสการพระเจ้าและอดอาหาร พระวิญญาณบริสุทธิ์ตรัสว่า ‘จงแยกบารนาบัสกับเซาโลไว้สำหรับเราเพื่อทำงานซึ่งเราเรียกพวกเขา’ ” ดังนั้น ที่นี้เราจึงเห็นช่วงเวลาแห่งการอธิษฐานและการฟังพระเจ้า การจดจ่ออยู่ที่พระองค์ และการทรงนำของพระองค์ในการนมัสการและการอดอาหารเป็นส่วนหนึ่งของเวลานั้น การอดอาหารและการนมัสการดำเนินไปพร้อมกันในข้อพระคัมภีร์กิจการนั้น

ดังนั้น การอดอาหารจึงมีอิสระพอสมควรในวิธีที่เราทำ สิ่งสำคัญคือการเข้าใกล้พระเจ้ามากขึ้น และแสวงหาพระองค์ก่อนสิ่งอื่นใด อันที่จริง เมื่อคุณดูทั้งบทที่ 6 ในมัทธิวจนถึงจุดนี้มีธีมทั่วไปของการปลุกฝังชีวิตฝ่ายวิญญาณของเรา การเดินร่วมกับพระเจ้า และการจดจ่ออยู่ที่สิ่งนี้ในฐานะสิ่งภายใน มันเป็นเรื่องของหัวใจ นั่นคือจุดที่พระเจ้าทรงทำงาน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเงิน การอธิษฐาน หรือการอดอาหาร พระเยซูจะทรงกล่าวถึงหัวข้อทั้งสามนี้ ทั้งสามหัวข้อนี้เมื่อผู้คนปฏิบัติเพื่อความหยิ่งยโสทางจิตวิญญาณ จะถูกวิพากษ์วิจารณ์ว่าเป็นคนหน้าซื่อใจคด และทั้งสามหัวข้อนี้ได้รับการสนับสนุนให้ทำ “ในความลับ” ที่ซึ่งพระบิดาบนสวรรค์จะทรงเห็น

กล่าวอีกนัยหนึ่ง แก่นแท้ของสามสิ่งนี้ รวมถึงการอดอาหารตามที่เราเห็นในข้อพระคัมภีร์วันนี้... แก่นแท้คือความสัมพันธ์ของเรากับพระเจ้า เป็นเรื่องของเรามีศูนย์กลางอยู่ที่พระองค์ เป็นเรื่องของทรงฟังพระเจ้า ไว้วางใจพระองค์ กำจัดสิ่งรบกวนออกไปสู่กระยะ กำจัดอาหารทางกายด้วยซ้ำ และจงจำไว้ว่าพระเจ้าเป็นผู้เลี้ยงดูเรา พระองค์เป็นผู้เลี้ยงดูเรา จิตวิญญาณของเราต่างหากที่ต้องการอาหารและการเอาใจใส่ที่ลึกซึ้งที่สุด

จำไว้เมื่อพระเยซูอยู่ในถิ่นทุรกันดารและเผชิญกับการล่อลวง คำตอบอย่างหนึ่งของพระองค์ต่อซาตานคือ “มนุษย์ดำรงอยู่ไม่ได้ด้วยอาหารเพียงอย่างเดียว แต่ดำรงอยู่ด้วยพระวจนะทุกคำที่ออกมาจากพระโอษฐ์ของพระเจ้า” (มัทธิว 4:4) นั่นคือที่มาของอาหารอันล้ำค่าของเรา – ในความสัมพันธ์ของเรากับพระเจ้า การฟังเสียงของพระองค์ การอ่านพระวจนะของพระองค์ และปล่อยให้พระวจนะซึมซาบเข้าสู่ตัวเราและตอบสนองความต้องการของเรา และเมื่อเราอดอาหาร ก็ช่วยให้เราจดจำและจดจ่อกับสิ่งนั้นได้

นอกจากอาหารแล้ว ยังมีสิ่งอื่นๆ ที่เราสามารถอดอาหารได้ เช่น โทรศัพท์และคอมพิวเตอร์ โซเชียลมีเดีย โทรทัศน์ทุกช่อง ข่าว การขับรถ การซื้อเสื้อผ้า รองเท้า หรืออุปกรณ์เล่นสกี... คุณสามารถอดอาหารจากเพลงชราวาสและฟังเฉพาะเพลงคริสเตียน... วันรุ่งขึ้นหลังจากการแข่งขันซูเปอร์โบวล์ คุณสามารถอดอาหาร 6 เดือนจากการชมเกมฟุตบอล NFL ได้ การอดอาหารจากทีม Seahawks เริ่มต้นไปแล้วเมื่อสองสามสัปดาห์ก่อน โอเค นั่นไม่นับ นั่นเหมือนกับว่าฉันกำลังบอกว่าฉันจะอดอาหารจากการฟังเพลงคันทรี ประเด็นคือ มีสิ่งต่างๆ มากมายที่เราสามารถเก็บไว้ชั่วคราวเพื่อเตือนเราถึงการพึ่งพาพระเจ้าของเรา สิ่งที่เราพลาดอย่างจริงจังและเรื่องอื่นๆ มากมายที่คล้ายกัน มักจะหลอเลี้ยวเราในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง อาหารหลอเลี้ยวร่างกายของเราแน่นอน แต่สิ่งอื่นๆ หลอเลี้ยวจิตใจของเราหรือส่วนของสมองที่หลังโศปามีน หรือหลอเลี้ยวอารมณ์ของเรา การอดอาหารเป็นวิธีในพระคัมภีร์ในการละทิ้งสิ่งเหล่านั้นและหยุดสิ่งนั้นไว้ชั่วคราวหนึ่ง เพื่อฝึกฝนการเดินทางร่วมกับพระเจ้าและดึงเราเข้าสู่ความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นกับพระเยซู

ดังนั้น ลองพิจารณาการอดอาหารบางประเภท

โดยเฉพาะหากคุณอยู่ในช่วงที่จิตวิญญาณแห้งแล้งหรือกำลังแสวงหาพระประสงค์ของพระเจ้าในบางแง่มุมของชีวิต และใช้เวลาช่วงนั้นเพื่ออยู่กับพระเจ้าโดยตั้งใจ อ่านพระคัมภีร์ อธิษฐาน อยู่ในชุมชนคริสเตียน และแสวงหาพระประสงค์ของพระองค์ ฉันรู้ว่าด้วยเหตุผลด้านสุขภาพ การอดอาหารตลอดทั้งวันโดยไม่กินอาหารใดๆ อาจเป็นไปได้สำหรับบางคน นั่นไม่เป็นไร การอดอาหารอย่างอื่นก็เช่นกัน ดังที่ฉันได้กล่าวไปแล้ว ดสิ่งที่คุณมักจะทำ (ไม่ใช่ฟุตบอลในช่วงนอกฤดูกาล!) และใช้เวลาที่คุณมักจะทำสิ่งนั้นในการอธิษฐาน อ่านพระคัมภีร์ ฟังเพลงนมัสการ รับใช้พระเจ้า หรือเพียงแค่ดื่มด่ำกับความรุ่งโรจน์ของพระเจ้า การอดอาหารเป็นแนวทางปฏิบัติทั่วไปในช่วงเทศกาลมหาพรต ซึ่งเป็นช่วง 40 วันก่อนถึงเทศกาลอีสเตอร์ เทศกาลมหาพรตเริ่มในช่วงต้นเดือนมีนาคมของปีนี้ บางทีคุณอาจอดอาหารบางอย่างในช่วงนั้น – ตลอด 40 วัน หรือหนึ่งหรือสองวันต่อสัปดาห์ในช่วงนั้น หรือลองทำอะไรสักอย่างเร็วกว่านั้น แม้กระทั่งหนึ่งวัน แม้ว่าจะเสี่ยงต่อการทำให้ตัวเองตกอยู่ในกลุ่มคนหน้าซื่อใจคดตามที่พระเยซูตรัสไว้ก็ตาม ฉันจะแจ้งให้คุณทราบว่าคุณเคยอดอาหารทั้งวันจากอาหารสองสามครั้งในชีวิต ฉันเคยอดอาหารบางส่วน – ไม่ว่าจะเป็นการข้ามมื้ออาหารที่ฉันมักจะกิน หรืออดอาหารจากบางอย่างเป็นเวลาสองสามสัปดาห์ ทั้งหมดนี้เป็นความตั้งใจเพื่อนำรงจิตวิญญาณของตัวเอง

การอดอาหารให้ความรู้สึกเหมือนกับการยอมทนทุกข์โดยตั้งใจเป็นเวลาหนึ่งวันหรือนานกว่านั้นหรือไม่? อาจเป็นเช่นนั้น โดยเฉพาะการอดอาหารหรืออดโทรศัพท์ บางคนอาจเถียงกันว่าอะไรจะยากกว่ากัน แต่ไม่ว่าเราจะต้องเผชิญกับความทุกข์สักแค่ไหน (อย่าลืมนะที่จะใช้คำว่า “ทุกข์”) ไม่มีอะไรเทียบได้กับความทุกข์ที่พระเยซูต้องทนบนไม้กางเขนเพื่อคุณและฉัน และถึงกระนั้น

ในความพยายามของเราที่จะเรียนรู้จากพระเยซูและดำเนินชีวิตตามพระองค์ บางทีการอดอาหาร
ความทุกข์เพียงเล็กน้อย อาจเป็นสิ่งที่เราต้องการเพื่อก้าวไปในทิศทางที่ถูกต้อง