

การประชุมสัมมนาในหัวข้อชีวิตครอบครัวประจำปีครั้งที่ 5  
สำหรับผู้รับผิดชอบและภรรยาทำงานในด้านชีวิตครอบครัว  
ในกลุ่มประเทศแถบเอเชียอาคเนย์

จะเสริมด้านชีวิตฝ่ายจิตให้เข้มแข็งได้อย่างไร:

“พระเจ้าข้า โปรดสอนเราให้อธิษฐานภาวนาด้วยเถิด” (ลก. 11:1)

นำเสนอโดย

บาทหลวง Louis NGUYEN ANH TUAN, STD

เลขานุการ

กรรมการพระศาสนจักรด้านชีวิตครอบครัวของ CBC เวียดนาม

20 - 22 พฤษภาคม 2011

ศูนย์อภิบาลอัครสังฆมณฑล

กรุงโฮจิมิน เวียดนาม

## “พระเจ้าข้า โปรดสอนเราอธิษฐานภาวนาด้วยเถิด”

(ลก. 11:1)

“การร่วมเดินทางกับคนวัยหนุ่มสาวด้านความเชื่อคริสตชน” เราต้องช่วยเหลือพวกเขาให้เติบโตในด้านความเข้าใจและการอุทิศตนต่อพระวาจาศักดิ์สิทธิ์ และข้อคำสอนของพระศาสนจักร และโหมกระพือเปลวไฟแห่งการอุทิศตนอธิษฐานภาวนาและการแพร่ธรรม ดังนั้นการนำเสนอนี้จึงอยากแนะนำสองรูปแบบของการภาวนาตามประเพณีของพระศาสนจักร ซึ่งกำลังได้รับการรื้อฟื้นอย่างมีชีวิตชีวาในที่ต่างๆ ในแวดวงคริสตชนคือ Lectio Divina และ Centering Prayer ซึ่งเป็นวิธีการเสริมด้านชีวิตฝ่ายจิตของคนวัยหนุ่มสาวให้เข้มแข็งเพื่อเป็นเพื่อนร่วมทางเดิน

ร่วมกับบรรดาศิษย์รุ่นแรก เราหันไปหาพระอาจารย์ด้วยความวางใจอย่างถ่อมตนและวิงวอนว่า “พระเจ้าข้า โปรดสอนพวกเราให้อธิษฐานภาวนาด้วยเถิด” (ลก. 11:1)

ในตอนจบของการเข้าเฝ้าทั่วไป (11 พค. 2011) พระสันตะปาปาเบเนดิกต์ที่ 16 ทรงชวนเชิญ “ให้เราเรียนรู้การใช้เวลาให้มากขึ้นกับพระเจ้า”

“ให้เราเรียนรู้ในความเงียบที่จะรู้จักพระเจ้าผู้ทรงเผยแสดงองค์ในพระเยซูคริสต์ รู้จักเสียงของพระองค์ในห้วงลึกของตัวเรา ซึ่งเรียกและนำเรากลับไปสู่การดำเนินชีวิตอันลึกซึ้ง ผู้แหล่งกำเนิดชีวิต ผู้แหล่งกำเนิดความรอด เพื่อให้เราข้ามพ้นขอบเขตของชีวิตเราและเปิดตัวเราแด่พระเจ้า แต่ความสัมพันธ์กับพระองค์ผู้ทรงเป็นความรักอันไร้ขอบเขต

Z

Z Z

### บทนำ

คุณอธิษฐานภาวนาใหม่ บ่อยไหม หรือเพียงครั้งคราว การอธิษฐานภาวนาสำคัญต่อคุณไหม

ผมถามคำถามเหล่านี้เพราะการอธิษฐานภาวนา และการภาวนานั้นจำเป็นต่อชีวิตด้านความเชื่อของคุณเอง เช่นเดียวกับการหายใจที่สำคัญต่อร่างกาย การอธิษฐานภาวนาทำให้จิตวิญญาณมีชีวิตชีวา ขาดไปเสียความเชื่อก็สูญสิ้นไป ในอีกด้านหนึ่งนั่นผู้ที่อธิษฐานภาวนาก็เติบโตด้านฝ่ายจิต และชีวิต

ขอเล่าบางสิ่งบางอย่างที่อาจช่วยกระตุ้นให้อธิษฐานภาวนา

### โฮโม รีลิจิโอสัส (Homo religiosus)

องค์พระสันตะปาปาทรงอธิบายกับบรรดาผู้มาชุมนุมกันที่จัตุรัสนักบุญเปโตรว่า “โดยธรรมชาติแล้วมนุษย์นั้นมีศาสนา มนุษย์นั้นเป็น ‘homo religiosus’ (มนุษย์ผู้มีศาสนา) พอๆ กันกับเป็น ‘homo sapiens’ (มนุษย์ผู้ใช้มันสมอง) และ ‘homo faber’ (มนุษย์ผู้ทำงาน) พระองค์ให้ข้อสังเกตว่ามนุษย์มีความจำเป็นลึกๆ ที่จะ “ค้นหาแสงสว่างเพื่อหาคำตอบต่อบรรดาคำถามซึ่งเกี่ยวข้องกับความหมายอันลึกซึ้งของความเป็นจริง เป็นคำตอบซึ่งมนุษย์หาไม่พบในตนเอง ในความก้าวหน้า ในศาสตร์ที่สัมผัสได้” พระองค์ทรงอธิบายว่า “homo religiosus” มิได้อยู่เพียงในยุคต้นๆ ประวัติศาสตร์เท่านั้น แต่คือมนุษย์ในทุกยุคสมัย ตั้งแต่ยุคมนุษย์ถ้ำเรื่อยมาจนถึงยุคดิจิทัล ซึ่งแสวงหา “ด้วยประสบการณ์ทางศาสนาถึงวิธีการต่างๆ เพื่อเอาชนะการมีขอบเขตของตนและเพื่อให้เกิดมั่นใจในความไม่แน่นอนของการผจญภัยบนโลกนี้”

### กระหายหาความไร้ขอบเขต

พระองค์ทรงตรัสต่อไปว่า“ในตัวมนุษย์เองนั้นมีการกระหายหาความไร้ขอบเขต การโหยหาถึงนิรันดรกาล การแสวงหาความงาม ปราบถนอมความรัก เห็นถึงความจำเป็นของแสงสว่างและความจริง ซึ่งจุดมนุษย์สู่องค์ผู้สมบูรณ์ที่สุด ในตัวของมนุษย์เองนั้นมีความต้องการพระเจ้า และมนุษย์เองทราบดีว่าตนนั้นสามารถพบกับพระเจ้าได้ สามารถอธิษฐานภาวนาต่อพระเจ้าได้”

องค์พระสันตะปาปาตรัสว่าความสนใจในพระเจ้า “คือจิตวิญญาณของการอธิษฐานภาวนา ซึ่งห่อหุ้มไว้ด้วยรูปแบบและวิธีการต่างๆ แล้วแต่ประวัติศาสตร์ เวลา โอกาส พระพรหมทาน และ ที่สุดบาปของแต่ละคนที่อธิษฐานภาวนา” ทรงเสริมว่าการอธิษฐานภาวนาเป็นทัศนคติที่ไม่เปลี่ยนแปลง และมีใช่เป็น “แบบฝึกปฏิบัติหรือสูตรสำเร็จต่างๆ” พระองค์บอกว่าการภาวนาคือ “วิธีการอยู่เฉพาะพระพักตร์พระเจ้า” มากกว่าการกระทำกิจกรรมหรือการอื่นอย่างอื่นทั้งหลาย

“การอธิษฐานภาวนามีจุดศูนย์กลางของมันเอง และหยั่งรากลึกลงในหัวใจที่สุดของมนุษย์” องค์พระสันตะปาปาทรงตรัสต่อไปว่า “ด้วยเหตุนี้เองที่มันจึงไม่ใช่เรื่องที่จะค้นหาความหมายได้ง่ายๆ และด้วยเหตุผลเดียวกันนี้เองที่มันอาจถูกเข้าใจผิดๆ และทำให้ดูเหมือนเป็นเรื่องเร้นลับไป”

“และในความหมายเดียวกันนี้เองที่เราอาจเข้าใจได้ถึงคำพูดที่ว่า การอธิษฐานภาวนาเป็นเรื่องยาก ที่จริงแล้วการอธิษฐานภาวนาคือจุดคิดที่สุดของการให้เปล่าๆ ของการดึงคู่ต่อสู้ไว้ตัวตน องค์ผู้มีอาจคาดเดาได้ องค์ผู้ที่มีอาจอธิบายได้

“เพราะเหตุนี้เองที่ประสบการณ์ของการอธิษฐานภาวนาเป็นความท้าทายต่อทุกๆ คน เป็น ‘พระพรหมทาน’ ที่ต้องวอนขอ เป็นพระพรจากองค์พระผู้ที่เราสนทนาด้วย”

### **การอธิษฐานภาวนาเป็นพระพรจากพระเจ้า**

ขอเริ่มว่า การอธิษฐานภาวนาเป็นพระพรจากพระเจ้า “พระพร” เป็นคำที่ดีสำหรับการอธิบายถึงการอธิษฐานภาวนา เพราะการอธิษฐานภาวนานั้นมิใช่บางสิ่งที่เราอาจทำได้ด้วยตนเอง “เราไม่รู้ว่าจะอธิษฐานภาวนาอย่างไรดี” พระคัมภีร์บอกว่าการอธิษฐานภาวนาเป็นพระพรซึ่งพระเจ้าต้องทรงประทานให้

และพระเจ้าก็ทรงประทานพระพรนี้ด้วยความใจกว้าง โดยไม่คำนึงว่าเรานั้นสมควรหรือไม่สมควร ทั้งคนบาปและนักบุญก็อธิษฐานภาวนาได้ ผู้คนในทุกวัฒนธรรมศาสนาได้รับพระพรนี้ ที่จริงนั้นมนุษย์ทุกคนสามารถอธิษฐานภาวนาได้ หนังสือคำสอนคาทอลิกเดือนเราด้วยการตั้งหัวข้อเรื่องการอธิษฐานภาวนาว่า *กระแสเรียกสากลสู่การอธิษฐานภาวนา (2566-2567)*

ใช่แล้ว ทุกคนได้รับการเรียกร้องให้อธิษฐานภาวนา ทุกคนได้รับพระพรนี้ และน่าแปลกที่บางครั้งผู้ที่คิดกันว่า “ขาดพระพร” กลับอธิษฐานดีที่สุดและถูกรับฟังด้วยความเมตตา นั่นคือบทเรียนที่พระเยซูคริสต์ทรงสอนในนิทานเปรียบเทียบเกี่ยวกับชาวฟาริสีและคนเก็บภาษี ซึ่งต่างก็ขึ้นไปที่พระวิหารเพื่ออธิษฐานภาวนา คนเก็บภาษีซึ่งคิดว่าตนเป็นคนนอกวงการและไม่เหมาะสมที่จะเข้าไปใกล้พระเจ้าด้วยการอธิษฐานภาวนา แต่พระเจ้ากลับทรงเห็นว่าน่าชื่นชมกว่าชาวฟาริสี ซึ่งเป็นคนเคร่งครัดด้านศาสนาโดยอาชีพ และอธิษฐานภาวนาได้อย่างง่ายดาย

ดังนั้นการภาวนาจึงเป็นพระพรจากพระเจ้าต่อทั้งผู้ที่เข้มแข็งและผู้อ่อนแอ ต่อเด็กน้อยที่สุดและคนชราที่บอบบางที่สุด ประทานแก่บรรดาผู้ที่กล่าวว่า “ลูกไม่เคร่งศาสนา นัก การอธิษฐานภาวนานั้นสูงส่งเกินไปสำหรับลูก” ประทานแก่ทุกคนไม่ว่าจะเป็นคนอย่างไรก็ตาม

นี่มิได้หมายความว่าเราไม่อาจปฏิเสธที่จะอธิษฐานภาวนาหรือไม่อาจละเลยได้ เช่นเดียวกับพระพรใดๆ ก็ตาม จะต้องรับการอธิษฐานภาวนา ถ้ามีบางคนให้เสื้อผ้าสวยๆ ขึ้นหนึ่งกับคุณ คุณอาจใช้หรือไม่ใช้ก็ได้ คุณอาจสวมใส่มันหรืออาจเก็บไว้ในตู้และไม่มองมันอีกเลยก็ได้ เสื้อผ้าชิ้นนี้กลายเป็นของขวัญที่ไม่ถูกใช้ “ถ้าเรารู้ถึงพระพรของพระเจ้า” พระเยซูตรัสกับสตรีชาวซามาริตันที่บ่อน้ำ พระพรอยู่ต่อหน้าเธอ แต่เธอกลับตาบอดมองไม่เห็น

ช่างแสนเศร้าถ้าใช้ชีวิตโดยทิ้งพระพรของการอธิษฐานภาวนาไว้โดยไม่ได้ใช้

**การอธิษฐานภาวนาคือ การที่พระเจ้าทรงแสวงหาเพื่อจะสนิทสนมกับเรา**

ทำไมพระเจ้าจึงทรงประทานพระพรของการอธิษฐานภาวนาหรือ เหตุผลหลักอยู่ตรงการที่ ทรงรักเรา พระเจ้าทรงมองหาความสัมพันธ์กับเรา ฟังดูแปลกมากๆ พระเจ้าผู้ทรงเพียงพอย่าง ที่สุด ทรงอำนาจที่สุด ทรงรอบรู้ที่สุด ประารถนาจะใกล้ชิด เพื่อสื่อสาร เพื่อสนทนากับเรา เพื่อ แสวงหาการสนองตอบของเรา เพื่อรับฟังการอธิษฐานภาวนาของเรา อาจดูเหลือเชื่อ แต่ก็เป็ความ จริง

ในขณะที่เดียวกัน ด้วยการอธิษฐานภาวนา เราก็ทำให้ความปรารถนาที่เรามีในฐานะมนุษย์ เพื่อจะรู้จักพระเจ้าสำเร็จสมประสงค์ จะอย่างไรก็ตามเรานั้นถูกสร้างขึ้นตามพระฉายาของ พระองค์ บางอย่างในตัวเราจึงกระหายหาที่จะสนิทสนมกับพระเจ้า ความกระหายนี้บรรยายไว้ใน บทเพลงสดุดีว่า “ข้าแต่พระเจ้า พระองค์คือพระเจ้าของข้าฯ ข้าฯโหยหาพระองค์ ดวงวิญญาณข้าฯ กระหายหาพระองค์ เหมือนผืนดินที่แห้งผากแล้งน้ำ ...วิญญาณข้าฯโหยหาพระองค์พระเจ้าข้า” บางอย่างในตัวเราไม่สามารถทำให้พึงพอใจได้นอกจากเราจะเข้าไปใกล้พระเจ้า นักบุญเอากุสตินบอก ว่า “จิตใจของเรานั้นสับสนวุ่นวายจนกระทั่งมันได้พักพิงในพระองค์” ด้วยการอธิษฐานภาวนา เราก็ พักพิงในพระเจ้า

ในบทอธิษฐานภาวนาอย่างเป็นทางการของพระศาสนจักรนั้นบ่อยๆ จะยอมรับอย่างถ่อมตน ว่าการอธิษฐานภาวนาเป็นพระพรของพระเจ้า และวิงวอนพระเจ้าให้ทรงประทานและทรงทำให้ พระพรนั้นเข้มข้นยิ่งขึ้นในตัวเรา ในตอนเริ่มต้นบทภาวนาประจำวัน ในพิธีกรรมประจำชั่วโมง พระศาสนจักรจะภาวนา 2 บทจากบทเพลงสดุดีว่า

ข้าแต่พระองค์ ขอทรงเผยอริมฝีปากของข้าฯ

และปากของข้าฯจะประกาศสรรเสริญแต่พระองค์

ข้าแต่พระองค์ โปรดทรงเสด็จมาช่วยเหลือข้าพเจ้า

ข้าแต่พระองค์ ขอทรงรีบมาช่วยข้าพเจ้า

เป็นคำเรียบง่าย จริงใจ เราไม่สามารถเผยแพร่ริมฝีปากของเราเพื่ออธิษฐานภาวนา นอกเสียจากว่าพระเจ้าจะทรงประทานพระพรนี้ให้ ข้าแต่พระเจ้า โปรดทรงมาช่วยเหลือเรา ช่วยเหลือเราเพื่อที่เราจะได้ใกล้ชิดพระองค์

แล้วพระเจ้ก็ทรงประทานพระพรอันงดงามนี้ จากการอธิษฐานภาวนาพระเจ้าทรงมาช่วยเหลือ พระเจ้าทรงเชิญชวนเราสู่การประทับอยู่ของพระองค์ซึ่งเราสามารถเผยแพร่ริมฝีปากและใจของเรา ณ ที่นั้นพระเจ้าทรงต้อนรับคำหรือเสียงแผ่วๆ ของเรา ความพยายามเพียงน้อยนิดของเรา

ยินดีในการประทานพระพรของการอธิษฐานภาวนา พระเจ้าทรงปรารถนาให้เราเข้าไปใกล้เพื่อแบ่งปันความรู้สึกรักและความคิดของเรา ชีวิตของเราเองกับพระองค์ผู้ทรงรักเรา การอธิษฐานภาวนานั้นเป็นพระพรอันล้ำค่าของพระเจ้า จงทะนุถนอมไว้เสมอ

### ก. เลกซิโ อ ดิวินา (Lectio Divina)

เลกซิโ อ ดิวินา เป็นสมบัติยิ่งใหญ่ชิ้นหนึ่งทางประเพณีการอธิษฐานภาวนาของคริสตชน หมายถึง “การอ่านหนังสือพระเจ้า” ซึ่งก็คือการอ่านหนังสือที่เราเชื่อว่าจะได้รับการเฉลยใจจากพระเจ้า ประเพณีการอธิษฐานภาวนานี้ไหลรินมาจากวิธีการศึกษาพระคัมภีร์ของชาวฮีบรู ที่เรียกกันว่า ฮักกา ดา (haggadah) ฮักกาดาเป็นการตีความพระคัมภีร์แบบส่งอิทธิพลต่อกัน โดยวิธีการใช้ข้อความอย่างอิสระเพื่อค้นหาความหมายลึกๆ มันเป็นกิจกรรมแบบหนึ่งของชาวยิวในสมัยของพระเยซู

ในช่วงการทำเลกซิโ อ ดิวินา ผู้ฝึกจะฟังข้อความจากพระคัมภีร์ด้วย “หูแห่งใจ” เหมือนกับผู้นั้นกำลังสนทนากับพระเจ้า และพระเจ้ากำลังเสนอหัวข้อของการปรึกษากัน วิธีการของเลกซิโ อ ดิวินารวมทั้งช่วงของการอ่าน (เลกซิโ อ lectio) รำพึงใคร่ครวญ (เมดิตาซิโ อ meditatio) ตอบสนอง (โอราทิโ อ oratio) และพักพิงในพระวาทะของพระเจ้า (คอนเทมพลาซิโ อ contemplatio) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อหล่อเลี้ยงและทำให้สายสัมพันธ์กับพระเจ้าลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป

เช่นเดียวกับการอธิษฐานภาวนาแบบเซนเตอร์ริง (Centering Prayer) เลกซิโอ คิวินาจะปลุกฝังการภาวนาแบบเพ่งพิศ ไม่เหมือนกับการภาวนาแบบเซนเตอร์ริงตรงที่เลกซิโอ คิวินาเป็นการฝึกฝนแบบมีส่วนร่วม กระตือรือร้น ซึ่งใช้ความคิด ภาพลักษณ์และความหมายลึกซึ้งเพื่อเข้าสู่การสนทนากับพระเจ้า เลกซิโอ คิวินาแตกต่างไปจากการอ่านพระคัมภีร์เพื่อรู้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นหรือเพื่อได้กำลังใจ การศึกษาพระคัมภีร์ และการภาวนาพระคัมภีร์ร่วมกัน ซึ่งทุกอย่างนั้นสำคัญ แต่เป็นการฝึกฝนที่แตกต่างกัน

### ประวัติศาสตร์ของเลกซิโอ คิวินา

เลกซิโอ คิวินาเป็นการฝึกฝนสมัยโบราณจากมรดกของการเพ่งพิศแนวคริสต์ ถูกกำหนดให้เป็นการฝึกฝนสม่ำเสมอในอารามต่างๆ ในสมัยของนักบุญเบเนดิกต์ในศตวรรษที่ 6 การฝึกฝนเลกซิโอ คิวินาแบบคลาสสิกอาจแยกได้เป็น 2 แบบคือ แบบอารามและแบบนักศึกษาซึ่งยึดคำสอนของบรรดาปีศาจและอริสโตเติล (Scholastic) แบบนักศึกษานั้นพัฒนาขึ้นมาในยุคกลางและแบ่งกระบวนการเลกซิโอ คิวินาเป็น 4 ขั้นตอนต่อเนื่องกันไปคือ การอ่าน การรำพึงใคร่ครวญ การตอบสนองและการพักพิง เลกซิโอ คิวินาแบบอารามนั้นเป็นวิธีการที่เก่าแก่กว่า โดยการอ่าน การรำพึงใคร่ครวญ การสนองตอบและการพักพิงนั้นเป็นประสบการณ์ขณะต่างๆ มากกว่าเป็นขั้นตอนต่างๆ ของกระบวนการ ในรูปแบบนี้การส่งอิทธิพลต่อกันระหว่างขณะต่างๆ นั้นเป็นพลวัต และการเคลื่อนผ่านขณะต่างๆ นั้นถือตามแรงกระตุ้นที่เกิดขึ้นเองของพระจิต เพื่อให้เกิดขึ้นเองนั้นเลกซิโอ คิวินาแต่ดั้งเดิมจะฝึกปฏิบัติกันเป็นส่วนตัว

กระแสการหวนคืนกลับมาของเลกซิโอ คิวินานี้เป็นหนี่อย่างมากต่อการฟื้นฟูของสังคายนาวาติกันที่สองและการฟื้นฟูมิติด้านการเพ่งพิศของคริสต์ศาสนา ในปัจจุบันเลกซิโอ คิวินานี้ฝึกปฏิบัติกันในอารามต่างๆ และโดยฆราวาสทั่วโลก มีรูปแบบการฝึกหัดใหม่ๆ ที่ได้รับแรงบันดาลใจจากการฝึกหัดเลกซิโอ คิวินาสมัยโบราณเกิดขึ้นด้วยเช่น การภาวนาพระคัมภีร์ร่วมกัน ซึ่งถือตามเลกซิโอ คิวินาแบบนักศึกษาเพื่อมีประสบการณ์กลุ่มในการภาวนาพระคัมภีร์ แม้ว่าวิธีการเลกซิโอ



## ฝึกฝนกันอย่างไรหรือ

### লেখিও दिविनाแบบอาราม

แบบอารามนี้เป็นวิธีการโบราณ ซึ่งบรรดาปีศาจและมาตุจารย์แห่งทะเลทรายฝึกปฏิบัติกัน และต่อๆ มาฝึกกันในอารามต่างๆ ทั้งทางตะวันออกและตะวันตก แบบอารามนั้นไม่มีโครงสร้าง ผู้ปฏิบัติจะฟังพระวาจาของพระเจ้าจากข้อความเฉพาะที่เลือกสำหรับโอกาสนั้นๆ จากนั้นผู้นั้นจะทำตามการดึงดูของพระจิต แบบอารามนี้อาจภาวนาเป็นกลุ่มก็ได้

### ขั้นตอนต่างๆ ของলেখিও दिविनाแบบอาราม

**ขณะที่หนึ่ง (লেখিও)** อ่านข้อความจากพระคัมภีร์ครั้งแรก ฟังด้วย “หูแห่งใจ” ต่อวลี ประโยคหรือคำๆ ใดที่ท่านรู้สึกโดดเด่น เริ่มกล่าววลี ประโยค หรือคำๆ นั้นซ้ำเรื่อยๆ ปล่อยให้มันตกผลึกลึกในใจท่าน โดยเพียงกลับไปกล่าววลี ประโยคหรือคำๆ นั้นซ้ำๆ รับรู้รสของมันในใจท่าน

**ขณะที่สอง (মেদিতাতীও)** ไคร่ครวญ ชื่นชอบพระวาจา ปล่อยให้พระวาจาสะท้อนก้องในใจของคุณ ปล่อยให้ทัศนคติของการรับอย่างเงียบๆ แทรกซึมเข้ามาในช่วงที่ภาวนา ใส่ใจกับสิ่งที่พุดกับใจคุณ

**ขณะที่สาม (ওরাতীও)** สนองตอบทันทีขณะที่คุณยังคงฟังวลี ประโยคหรือคำ การภาวนาสรรเสริญ ขอบคุณหรือคำวิงวอนอาจผุดขึ้นมา ถวายการภาวนานั้นและกลับมาสู่การกล่าวพระวาจาในใจคุณซ้ำๆ อีก

**ขณะທີ່** (คอนเทมปลาซิโอ) พักฟังในพระเจ้า เพียง “อยู่กับ” การประทับอยู่ของพระเจ้าขณะที่คุณเปิดตนเองต่อการได้ยินพระวาจาของพระเจ้าที่ลึกซึ้งยิ่งๆ ขึ้น ถ้าคุณรู้สึกถึงแรงดึงให้กลับไปหาพระคัมภีร์แล้ว จงทำตามที่พระจิตทรงนำไป

## লেখিও दिविनाแบบนักศึกษา

แบบนักศึกษา (Scholastic) พัฒนาขึ้นมาในช่วงยุคกลางในตอนต้นของยุคนักศึกษา ในช่วงนั้นเริ่มมีแนวโน้มนี่จะแยกส่วน (compartmentalize) ชีวิตจิตขึ้น เมื่อแนวโน้มนี่เติบโตขึ้นการเน้นจะอยู่ตรงการวิเคราะห์ด้วยเหตุผลมาก และน้อยกับประสบการณ์ส่วนตัว แบบนักศึกษาแบ่งกระบวนการเป็นตอนๆ หรือขั้นๆ ในแบบของขั้น (hierarchical) แบบนักศึกษานั้นเป็นวิธีการที่ดีเพื่อเรียนรู้ถึงলেখিও दिविनाไม่ว่าในแบบส่วนตัวหรือเป็นกลุ่ม

## ขั้นตอนต่างๆ ของলেখিও दिविनाแบบนักศึกษา

**ขั้นแรก** อ่านข้อความ ให้กำลังใจทุกคนให้รับฟังด้วย “หูแห่งใจ” ต่อดี ประโยคหรือคำเพียงคำเดียวที่โดดเด่นต่อคุณ

**ขั้นที่สอง** อ่านข้อความอีกครั้งและใคร่ครวญต่อพระวาจาของพระเจ้า ให้กำลังใจทุกคนให้ตระหนักถึงสิ่งที่มาสัมผัส ข้อคิดหรือข้อพิจารณาที่มีความหมาย ปล่อยให้ได้อยู่เงียบๆ สัก 1 หรือ 2 นาที

**ขั้นที่สาม** อ่านข้อความอีกครั้งและสนองตอบในทันใดต่อพระวาจาของพระเจ้า ตระหนักถึงคำภาวนาที่ผุดขึ้นมาจากภายในซึ่งแสดงออกถึงประสบการณ์ ปล่อยให้ได้อยู่เงียบๆ สัก 1 หรือ 2 นาที

**ขั้นที่สี่** อ่านข้อความเป็นครั้งสุดท้ายและพักฟังในพระวาจา ไตร่ตรองหรือภาวนาและยอมให้พระเจ้าทรงตรัสในความเงียบ ปล่อยให้ได้อยู่เงียบสัก 3 ถึง 4 นาที

**ยึดการฝึกหัดออกไป** หลังขึ้นการพักพิง ให้จดจำวลี ประโยคหรือคำไว้ขณะทำกิจกรรมประจำวัน และรับฟัง โครัครวญ ภาวนาและพักพิงตามแต่จะหาเวลาระหว่างวันได้ ปล่อยให้พระวาจาเป็นส่วนหนึ่งของตัวคุณ

## **ข. การภาวนาเซนเตอร์ริง (Centering Prayer)**

### **รากเหง้าของการภาวนาเซนเตอร์ริง**

การฟังพระวาจาพระเจ้าจากพระคัมภีร์ (เลขิโ อ ดิวินา) นั้น เป็นวิธีการทางประเพณีในการปลูกฝังมิตรภาพกับพระคริสต์ เป็นวิธีฟังข้อความจากพระคัมภีร์เหมือนกับเรากำลังสนทนากับพระคริสต์และพระองค์กำลังเสนอหัวข้อในการสนทนา การพบพระคริสต์ประจำวันและการโครัครวญวาจาของพระองค์จะนำจากความรู้จักขึ้นไปสู่ทัศนคติของมิตรภาพ การวางใจ และความรัก การสนทนาง่ายขึ้นๆ และเปลี่ยนไปเป็นการคุยกันอย่างสนิทสนม เกรกอรีผู้ยิ่งใหญ่ (ศตวรรษที่ 6) สรุปประเพณีเพ่งพิศแบบคริสต์โดยอธิบายว่าเป็น “การพักพิงในพระเจ้า” นี่เป็นความหมายคลาสสิกของการภาวนาแบบเพ่งพิศในประเพณีคริสต์ตลอดศตวรรษแรก

การภาวนาแบบเซนเตอร์ริงนั้น มีพื้นฐานอยู่ที่คำกล่าวเชิงปัญญาของพระเยซูในการเทศน์บนเนินเขา “ส่วนท่าน เมื่ออธิษฐานภาวนา จงเข้าไปในห้องส่วนตัว ปิดประตูอธิษฐานต่อพระบิดาของท่านผู้สถิตอยู่ทั่วทุกแห่ง แล้วพระบิดาของท่านผู้ทรงหยั่งรู้ทุกสิ่งจะประทานบำเหน็จให้ท่าน” (มธ. 6:6)

การภาวนาแบบนี้ได้รับแรงบันดาลใจจากงานเขียนของผู้มีส่วนให้ที่สำคัญๆ ต่างๆ ต่อมรดกการเพ่งพิศของคริสต์โดยรวมทั้ง John Cassian ผู้นิพนธ์นิรนามของหนังสือ The Cloud of

## ประวัติศาสตร์

เมล็ดพันธุ์ของสิ่งที่จะเป็นที่ทราบกันว่าการเพ่งพิศได้รับการหว่านแต่ต้นๆ ของยุคคริสตชน มีปรากฏครั้งแรกใกล้เคียงกับการภาวนาแบบเพ่งพิศในงานเขียนศตวรรษที่ 4 ของฤๅษีนักบุญยอห์น แคสเซียน ผู้เขียนเกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติ ซึ่งท่านได้เรียนรู้มาจากบรรดาปีศาจทะเลทราย (โดยเฉพาะจากไอแซค) งานเขียนของแคสเซียนยังคงมีอิทธิพลอยู่จนถึงยุคกลาง ซึ่งการฝึกปฏิบัติ ในอารามเปลี่ยนจากแนวทางชีวิตสนิทกับพระ ไปเป็นระบบปรัชญาและเทวศาสตร์ที่นิยมปีศาจ และอริสโตเติล ดังนั้นจึงอาจกล่าวอย่างน่าเชื่อถือได้ว่าการเพ่งพิศเป็น (หนึ่งใน) การฝึกปฏิบัติแต่แรกเริ่มในด้านการรำพึงภาวนาและกิจศรัทธาของระบบอารามคริสต์ โดยต่อมาถูกเทววิทยาแนว นิยมปีศาจและอริสโตเติลซึ่งสนใจเพียงน้อยนิดต่อการเพ่งพิศ แชนหน้าไป

โทมัส เมอร์ตัน (Thomas Merton) ผู้เป็นฤๅษีคณะทรอปิสต์และนักเขียนทรงอิทธิพล ได้รับ อิทธิพลอย่างสูงจากการภาวนาในแนวพุทธ โดยเฉพาะของนิกายเซน ท่านเป็นเพื่อนตลอดชีวิตกับ อาจารย์การภาวนาแนวพุทธและภิกษุชาวเวียดนามผู้เป็นนักสันตินิยมชื่อ ดี นัท ฮัน (Thich Nhat Hanh) และยังเป็นคนรู้จักของท่านดาไลลามะองค์ปัจจุบันด้วย เทววิทยาของท่านพยายามรวมลัทธิ เอกซิสเทนเชียล (Existentialism - ปรัชญาสมัยใหม่ที่เน้นถึงประสบการณ์ส่วนตัวและความ รับผิดชอบ) เข้ากับข้อคำสอนของนิกายโรมันคาทอลิก ซึ่งเป็นการกระทำที่ไม่เหมือนใครในสมัย นั้น ลัทธิเอกซิสเทนเชียลเริ่มต้นในรูปแบบของเทววิทยาโปรเตสแตนต์ ดังนั้นท่านจึง ส่งเสริมการภาวนาแนวไม่ใช้เหตุผลของการเพ่งพิศ ซึ่งท่านมองว่าเป็นการพบปะกันระหว่างมนุษย์ ผู้มีขอบเขตและไร้เหตุผลกับความเป็นตัวตนเล็กๆ ของมนุษย์

บาทหลวงโทมัส คีทติง (Thomas Keating) ฤๅษีคณะซิสเตอเชียน (Cistercian) ผู้ก่อตั้งการภาวนาแบบเซนเตอร์ริง เป็นอธิการอารามมาตลอดยุคทศวรรษที่หกสิบและเจ็ดสิบ ที่อารามเซนต์ยอแซฟในเมือง สเปนเซอร์ แมสซาชูเซต ในแถบนี้เต็มไปด้วยศูนย์เข้าเฝ้าของศาสนาต่างๆ รวมทั้งศูนย์เข้าเฝ้าพุทธนิกายเถรวาท ชมรมการภาวนาแบบเข้ามานอนเป็นที่รู้จักกันดีด้วย คุณพ่อคีทติงเล่าว่าได้พบคนหนุ่มสาวหลายคน บางคนมาที่อารามเซนต์ ยอแซฟโดยบังเอิญ หลายคนเกิดในครอบครัวคาทอลิกและหันไปหาการฝึกปฏิบัติด้านเพ่งพิศแบบตะวันออก ท่านพบว่าหลายคนไม่มีความรู้ด้านประเพณีการเพ่งพิศของคริสต์เลย ท่านจึงเริ่มนำเสนอการฝึกฝนเหล่านี้ในรูปแบบที่เข้าถึงได้ง่ายกว่า ผลคือการฝึกฝนซึ่งในตอนนี้เรียกกันว่าการภาวนาเซนเตอร์ริง

## ฝึกฝนอย่างไรกันหรือ

การภาวนาเซนเตอร์ริงเป็นวิธีการภาวนาเฝ้า ที่เตรียมเราเพื่อรับพระพรของการภาวนาแบบเพ่งพิศ ซึ่งเป็นการภาวนาที่เราจะมีประสบการณ์ของการประทับอยู่ของพระเจ้าในตัวเรา โกลัซิดยิ่งกว่าการหายใจ โกลัซิดยิ่งกว่าการคิด โกลัซิดยิ่งกว่าการรู้ตัวเราเองอีก วิธีการภาวนานี้เป็นทั้งความสัมพันธ์กับพระเจ้าและเป็นแนวทางเพื่อหล่อเลี้ยงสายสัมพันธ์นี้

การภาวนาเซนเตอร์ริงมิได้หมายเพื่อมาทดแทนการภาวนาแบบอื่นๆ แต่เพื่อเสริมความหมายลึกยิ่งขึ้นให้กับการภาวนาทุกชนิด และช่วยทำให้การเปลี่ยนจากวิธีการภาวนาภายนอก คือ การภาวนาออกเสียง ใช้ความคิดหรือใช้ความรัก ไปเป็นการภาวนาแบบคอยรับของการพักพิงในพระเจ้าง่ายดายยิ่งขึ้นไป การภาวนาเซนเตอร์ริงเน้นถึงการภาวนาว่าเป็นความสัมพันธ์ส่วนตัวกับพระเจ้าและเป็นการเปลี่ยนให้สูงขึ้นไปยิ่งกว่าการสนทนากับพระคริสต์ เป็นการเป็นหนึ่งเดียวกับพระองค์

พื้นฐานทางทฤษฎี แหล่งของการภาวนาเซนเตอรริงนั้น เหมือนกับทุกวิธีการที่นำสู่การภาวนาแบบเพ่งพิศก็คือการประทับอยู่ในตัวเราของพระตรีเอกภาพ พระบิดา พระบุตรและพระจิต การภาวนาเซนเตอรริงเน้นที่การมีความสัมพันธ์ลึกซึ้งยิ่งๆ ขึ้นกับพระคริสต์ผู้ทรงชีวิต ผลของการภาวนาเซนเตอรริงคือศาสนจักร เพราะการภาวนานี้ก่อนข้างจะสร้างชุมชนแห่งความเชื่อและสมาชิกผูกพันกันด้วยมิตรภาพและความรัก

วิธีการต่างๆ เพื่อให้ความสัมพันธ์ของเรากับพระเจ้าลึกซึ้งยิ่งๆ ขึ้นไป

ปฏิบัติภาวนาแบบเซนเตอรริง 2 ช่วงๆ ละ 20 - 30 นาที ทุกๆ วัน

ฟังพระวาจาของพระเจ้าจากพระคัมภีร์และศึกษาอย่างเปิดใจและเปิดสมอง

เลือกการปฏิบัติเฉพาะ 1- 2 อย่างในชีวิตทุกวัน ตามที่ได้รับการแนะนำจากการเปิดสมองและเปิดใจ

ร่วมกลุ่มภาวนาเซนเตอรริงทุกอาทิตย์

กลุ่มจะเป็นกำลังใจให้บรรดาสมาชิกเพียรพยายามในการปฏิบัติส่วนตัวต่างๆ

กลุ่มเปิดโอกาสให้รับข้อมูลเพิ่มเติมอย่างสม่ำเสมอโดยทางเทป บทอ่านและการปรึกษาหารือ

กลุ่มให้โอกาสในการสนับสนุนและแบ่งปันการเดินทางฝ่ายจิต

สิ่งที่เป็นการภาวนาเซนเตอรริงและที่ไม่ใช่

ไม่ใช่เทคนิค แต่เป็นวิธีเพื่อปลูกฝังความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งยิ่งๆ ขึ้นกับพระเจ้า

ไม่ใช่วิธีการหย่อนใจ แต่ก็อาจทำให้สดชื่นขึ้น

ไม่ใช่รูปแบบการสะกดจิตตนเอง แต่เป็นวิธีทำให้สมองสงบโดยที่ยังคงตื่นตัวอยู่

ไม่ใช่พระพรในแบบกลุ่มคาริสมาทิก แต่เป็นหนทางสู่การเปลี่ยนแปลง

ไม่ใช่ประสบการณ์ด้านพลังจิต แต่เป็นการฝึกฝนด้านความเชื่อ ความวางใจและความรักที่ไม่เห็นแก่ตัว

ไม่ตายตัวอยู่กับ “การรู้สึก” ประทับอยู่ของพระเจ้า แต่เป็นการทำให้ความเชื่อในการประทับอยู่ของพระเจ้าลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป

ไม่ใช่การภาวนาที่ผุดขึ้นมาในทันใดหรือแบบใคร่ครวญ แต่เป็นเพียงพักพิงในพระเจ้าเหนือความคิด วาจาและอารมณ์ขึ้นไป

### ข้อคิดเชิงปฏิบัติ

ใช้เวลาภาวนาอย่างน้อย 20 นาที แนะนำให้ปฏิบัติ 2 ช่วงในแต่ละวัน ช่วงแรกในตอนเช้าและอีกช่วงหนึ่งในตอนบ่ายหรือเย็นๆ เมื่อปฏิบัติไปแล้วอาจขยายเวลาขึ้นไปเป็น 30 นาทีหรือนานกว่าได้

การสิ้นสุดช่วงภาวนาอาจใช้นาฬิกาช่วย โดยไม่มีสัญญาณเป็นเสียงบอกหรือเสียงดังเมื่อหมดเวลา

อาการทางกายที่อาจมีในช่วงการภาวนา

อาจรู้สึกเจ็บ คัน กระทบตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย หรือรู้สึกหงุดหงิด สิ่งเหล่านี้ตามปกติเป็นเพราะการคลายปมทางอารมณ์ต่างๆ ในร่างกาย

อาจสังเกตได้ถึงความรู้สึกหนักหรือเบาตามส่วนปลายต่างๆ ของร่างกาย สิ่งนี้เนื่องมาจากการตั้งใจฝ่ายจิตในระดับลึก

ไม่ต้องสนใจในทุกกรณี และกลับไปหาคำศักดิ์สิทธิ์อย่างนุ่มนวล

ผลหลักๆ จากการภาวนาเซนเตอรัริง จะประสบในชีวิตประจำวันมิใช่ในช่วงการภาวนา

การภาวนาเซนเตอรัริงทำให้เรากู้คืนเคยกับภาษาแรกของพระเจ้าคือ ความเงียบ

### ข้อคิดต่างๆ เพื่อการพัฒนาไปเรื่อยๆ

ในช่วงการภาวนา อาจมีความคิดต่างๆ เกิดขึ้นคือ

มีการจินตนาการหรือนึกไปถึงเรื่องเก่าๆ ไปเรื่อยๆ ตามปกติ

ความคิดหรือความรู้สึกต่างๆ ที่นำไปให้เกิดความสนใจหรือการเกลียดชังต่างๆ

การถูกคิดขึ้นมาได้ หรือการทะลุผ่านทางจิตวิทยา

การใคร่ครวญเกี่ยวกับตนเองเช่น “จะอย่างไรดี” หรือ “สงบดีมาก”

ความคิดและอารมณ์ต่างๆ ที่จิตใต้สำนึกปลดทิ้ง

เมื่อกำลังติดพันอยู่กับความคิดใดๆ แบบนี้ ให้หันกลับไปหาคำศักดิ์สิทธิ์อย่างนุ่มนวล

ในช่วงการภาวนานั้น เราเลี้ยงที่จะวิเคราะห์ประสบการณ์ของเรา หรือสนุกกับความคาดหวังต่างๆ

หรือมุ่งไปหาเป้าหมายเฉพาะเจาะจงบางข้อ เช่น

กล่าวคำศักดิ์สิทธิ์ซ้ำๆ ตลอดเวลา

ทำความคิดว่างเปล่า

ทำให้สมองว่าง



รู้สึกสงบหรือได้การปลอบใจ

ประสบผลจากประสบการณ์ฝ่ายจิต

**ข้อแนะนำสำหรับภาวนาเซนเตอร์ริง**

1. เลือกคำศักดิ์สิทธิ์ที่เป็นสัญลักษณ์ของความตั้งใจของคุณที่เห็นชอบต่อการประทับอยู่ของพระเจ้าและกิจกรรมภายใน
2. นั่งสบายๆ โดยหลับตา เข้าที่เข้าทางโดยเร็วและเงียบ หากคำศักดิ์สิทธิ์เป็นสัญลักษณ์ของการเห็นชอบของคุณต่อการประทับอยู่ของพระเจ้าและกิจกรรมภายใน
3. เมื่อกำลังง่วนอยู่กับความคิดต่างๆ ของคุณ ให้กลับมาสู่คำศักดิ์สิทธิ์อย่างนุ่มนวล
4. เมื่อจบช่วงการภาวนา ให้อยู่เงียบๆ โดยหลับตาต่อไปสัก 2-3 นาที

เลือกคำศักดิ์สิทธิ์เป็นสัญลักษณ์แสดงถึงความตั้งใจของคุณ ที่เห็นชอบต่อการประทับอยู่ของพระเจ้าและกิจกรรมภายใน

คำศักดิ์สิทธิ์แสดงถึงความตั้งใจของเรา ที่เห็นชอบต่อการประทับอยู่ของพระเจ้าและกิจกรรมภายใน

เลือกคำศักดิ์สิทธิ์ในช่วงสั้นๆ ขณะภาวนาต่อพระจิตเจ้า เป็นคำพยางค์เดียวหรือสองพยางค์ เช่น

พระเจ้า เยชู อับบา พระบิดา พระแม่ พระนางมารีย์ อามেন

คำอื่นๆ ที่ใช้ได้มี ความรัก รับฟัง สันติ พระเมตตา ปลอ่ยวาง ความเงียบ ความนิ่งสงบ ความเชื่อ ความวางใจ

แทนการใช้คำศักดิ์สิทธิ์ อาจมองภายในอย่างเรียบง่ายต่อการประทับอยู่ของพระเจ้า หรือสังเกตการ  
หายใจของตนเองซึ่งอาจเหมาะสมกว่าสำหรับบางคน ใช้ข้อแนะนำสำหรับคำศักดิ์สิทธิ์กับ  
สัญลักษณ์เหล่านี้ด้วยเช่นกัน

คำศักดิ์สิทธิ์นั้นศักดิ์สิทธิ์มิใช่เพราะความหมายของคำนั้นๆ แต่เพราะความหมายที่เราให้มันนั้น เป็น  
การแสดงออกของความตั้งใจที่จะเห็นชอบของเรา

เมื่อได้เลือกคำศักดิ์สิทธิ์แล้ว จะไม่เปลี่ยนคำในช่วงที่ภาวนา เพราะสิ่งนี้จะกลายเป็นการยุ่งอยู่กับ  
ความคิดต่างๆ

นั่งสบายๆ โดยหลับตา ตกลงโดยเร็วและเงียบๆ ที่จะใช้คำศักดิ์สิทธิ์คำใดเป็นสัญลักษณ์ของการ  
เห็นชอบของคุณต่อการประทับอยู่ของพระเจ้าและกิจกรรมภายใน

“นั่งสบายๆ” หมายถึงสะดวกสบายพอประมาณเพื่อจะไม่มั่งงวในช่วงที่ภาวนา

ไม่ว่าจะเลือกการนั่งในท่าไหน จงนั่งให้หลังตรง

เราหลับตาเพื่อเป็นสัญลักษณ์ของการปล่อยวางต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัวและภายในตัวเรา

เราเลือกคำศักดิ์สิทธิ์ภายในอย่างนุ่มนวล เหมือนการวางขนนกบนเบาะสำลีดุคซับ

ถ้าเกิดผลอกลับไป เมื่อตื่นขึ้นก็ภาวนาต่อไป

เมื่อเกิดยุ่งอยู่กับความคิด จงกลับไปหาคำศักดิ์สิทธิ์อย่างนุ่มนวล

“ความคิด” เป็นความหมายรวมๆ สำหรับการคิดทุกอย่าง รวมทั้งความรู้สึกทางกาย ความรู้สึกทาง  
สัมผัส ความรู้สึก ภาพ เรื่องเก่าๆ แผนการ ข้อใคร่ครวญ แนวคิด คำอธิบายและประสบการณ์ฝ่ายจิต  
ต่างๆ

ความคิดต่างๆ นี้หลีกเลี่ยงไม่ได้ เป็นส่วนที่ปกติของการภาวนาเซนเตอร์ริง

การ “กลับอย่างนุ่มนวลสู่คำศักดิ์สิทธิ์” นั้น แสดงว่าใช้ความพยายามน้อยที่สุด นี่เป็นกิจกรรมเดียวที่แนะนำในช่วงการภาวนาเซนเตอร์ริง

ช่วงที่ภาวนาเซนเตอร์ริงอยู่นั้น คำศักดิ์สิทธิ์อาจไม่ชัดเจนหรือหายไป

ตอนจบการภาวนาเซนเตอร์ริง จงอยู่เงียบๆ โดยหลับตาต่อไปสัก 2-3 นาที

เวลาเสริม 2 นาทีนี้จะทำให้เรานำบรรยากาศของความเงียบเข้าไปในชีวิตประจำวัน

ถ้าทำการภาวนาเป็นกลุ่ม ผู้นำอาจสวดบทภาวนาซ้ำๆ เช่นบทข้าแต่พระบิดา โดยคนอื่นๆ ฟัง

{{(<\*>)}}

ภ. สุรเดช วิสุทธีวราภรณ์ แปลเรียบเรียง 14 มิถุนายน 2011