

การภาวนาตามประเพณีของคาทอลิก (Traditional Prayers)

บทนำ

เราถูกฝึกสอนเรื่องการภาวนาจากครอบครัวและครูคำสอนตั้งแต่วัยเด็ก นี่เป็นธรรมเนียมประเพณีของเราคาทอลิก เด็กของเราจะต้องท่องจำบทสวดสำคัญๆ ให้ได้ เช่น การทำเครื่องหมายสำคัญมหากางเขน ข้าแต่พระบิดาของข้าพเจ้าทั้งหลาย วันทามาริอา ธรรมล้ำลึกแห่งความเชื่อ บทข้าพเจ้าเชื่อ (สัญลักษณ์แห่งอัครสาวก) บทแสดงความทุกข์ บทภาวนาก่อนและหลังอาหาร ข้าแต่รักขเทวดา บทแสดงความรัก บทแสดงความไว้วางใจ ฯลฯ

เราต้องพยายามท่องจำบทสวดสำคัญๆ เหล่านี้ให้ได้ เพราะเป็นหลักเกณฑ์อย่างหนึ่งในการพิจารณาว่าเราจะได้รับศีลศักดิ์สิทธิ์อื่นๆ ได้หรือไม่ เป็นต้นสำหรับการรับศีลมหาสนิทครั้งแรก

บทบาทสำคัญที่ทำให้เราสวดภาวนาได้คล่องก็คือการสวดภาวนาร่วมกันในครอบครัวเป็นต้นเวลาก่อนนอน แต่ในปัจจุบันเราจะเห็นได้ว่าเด็กๆ ของเราเริ่มสวดภาวนาไม่เป็นเพราะที่บ้านไม่มีการสวดภาวนาร่วมกันหรือไม่ก็พ่อแม่นับถือคนละศาสนา เด็กๆ จึงไม่คุ้นเคยกับการภาวนา

การท่องจำบทสวดยังมีความจำเป็นสำหรับการอบรมเรื่องความเชื่อ คู่มือแนะนำแนวทั่วไปสำหรับการสอนคำสอน(1997) ยืนยันว่า “การใช้วิธีท่องจำถือว่าเป็นองค์ประกอบด้านหนึ่งของวิธีการสอนเรื่องความเชื่อ”(GDC 154) บทสวดภาวนาที่สำคัญๆที่ทุกคนควรรู้ คือ เดชะพระนาม บทข้าพเจ้าเชื่อ ข้าแต่พระบิดาฯ วันทามาริอา สิริพิงมี บทแสดงความเชื่อ ความไว้วางใจ ความรัก บทแสดงความทุกข์ เพราะบทภาวนาเหล่านี้เป็นการสรุปข้อความเชื่อที่สำคัญของเราคาทอลิก

ทำไมเราจึงต้องสวดภาวนาตามธรรมเนียม

เราขออ้างอิงถึงเหตุผลสำคัญของการเรียนรู้บทภาวนาตามธรรมเนียมประเพณีของเราดังนี้

- การภาวนา ไม่ใช่เป็นการท่องจำข้อความเชื่อที่เป็นนามธรรม แต่เป็นการนำเสนออัตลักษณ์ของกลุ่มคริสตชนที่มีความเชื่อศรัทธาอันหนึ่งเดียวกันภายใต้พระศาสนจักรเดียวกัน
- การภาวนาด้วยบทภาวนาเดียวกันนี้ทำให้ทุกคนไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ต่างภาวนาร่วมกันได้ ในนามของชุมชนคาทอลิกแสดงออกถึงความเชื่อเป็นหนึ่งเดียวกัน

- เนื้อหาของบทภาวนาเป็นเรื่องของความเชื่อต่างๆ ที่เราต้องยึดถือซึ่งเราหวังว่าเด็กๆ ของเราจะต้องยึดถือกันต่อไป คริสตชนแต่ดั้งเดิมสอนกันไว้ว่า “Lex orandi, lex crededi” แปลว่า “กฎเกณฑ์ของการภาวนาก็เป็นกฎเกณฑ์ของความเชื่อ” หมายความว่า คนเราสวดภาวนาอย่างไรแสดงว่าเขาเชื่ออย่างนั้น ดังนั้นบทสวดภาวนาจึงช่วยธำรงรักษาความเชื่อของเราคริสตชนไม่ให้ผิดเพี้ยนไป
- บทภาวนาที่เด็กๆ จดจำไว้ในสมองนี้จะช่วยให้กำลังใจในยามที่เขาเกิดปัญหาในชีวิต เช่น ในเวลาที่กำลังมีความทุกข์ ความเศร้า ในเวลาที่คับขันในชีวิต กังวลหรือเดือดร้อนใจในปัญหาต่างๆ การภาวนาเหล่านี้จะออกมาเองอย่างอัตโนมัติ และจะช่วยให้มีกำลังใจขึ้นมาใหม่ได้
- การภาวนาให้ชื่นใจเป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับพ่อแม่และครูคำสอนที่ต้องให้ลูกๆ ของเขารู้จักการสวดภาวนา เพราะนี่คือหน้าที่ประการสำคัญของผู้ที่เป็นพ่อแม่และครูคำสอน พ่อแม่ต้องเป็นคนแรกที่สอนลูกให้ภาวนา จากนั้นครูคำสอนจะต้องสานต่อให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น บางครั้งที่โรงเรียนอาจจะไม่มีเวลาไม่พอสำหรับการเอาใจใส่เรื่องการสวดภาวนาของเด็กๆ ดังนั้นบ้านจึงเป็นสถานที่สำหรับการบ่มเพาะลูกๆ ของตนให้รู้จักภาวนา

การท่องจำบทภาวนา

การจดจำบทภาวนาไม่ใช่การภาวนาแต่เป็นขั้นตอนแรกเพื่อช่วยให้เราได้ภาวนาอย่างมีความหมาย ครูคำสอนสามารถใช้วิธีการต่างๆ เพื่อช่วยให้เด็กๆ ของเราจดจำบทภาวนาต่างๆ ได้ ตัวอย่างเช่น

การขอความร่วมมือจากคุณพ่อคุณแม่

ให้ครูคำสอนเขียนจดหมายรายงานผู้ปกครองให้ทราบถึงงานที่เรา กำลังกระทำให้ลูกของพวกเขา คือ การให้ลูกของเขาสวดภาวนาได้ เรื่องที่ครูสามารถขอร้องให้ผู้ปกครองได้ช่วยให้ลูกของเขาจดจำบทภาวนาต่างๆ ได้คือให้ผู้ปกครองช่วยสอนลูกและกวาดขันลูกให้ภาวนาก่อน-หลังอาหาร ก่อนและหลังตื่นนอน ก่อนการเดินทาง โดยให้เขียนบทภาวนาติดไว้ที่เตียงนอน ที่ตู้เย็นหรือในที่ลูกๆ ของเขาเดินผ่านบ่อยๆ แล้วให้เขียนจดหมายรายงานความก้าวหน้าเรื่องการภาวนาให้ผู้ปกครองได้ทราบเป็นระยะๆ

การเขียนคำภาวนาติดบอร์ด

การเขียนหรือพิมพ์บทภาวนาตัวใหญ่ๆ ติดบอร์ดแล้วประดับบอร์ดให้สวยงามน่ามอง แล้วให้เด็กๆ อ่านพร้อมๆ กันทุกวัน เมื่อสวดขึ้นใจได้บทหนึ่งแล้วก็ให้ทำบทอื่นๆ ต่อไป

ติดดาวให้

ในห้องเรียนให้ครูเขียนบทภาวนาที่ต้องการให้เด็กๆ สวดให้ได้ทั้งหมดลงในกระดานเด็กคนไหนสวดขึ้นใจได้ในบทใด ก็ให้เขียนชื่อบนดาวที่เตรียมไว้แล้วนำไปติดใกล้บทภาวนานั้น ใครสวดได้ครบก็จะได้รับรางวัล คุณครูคอยเอาการเด็กๆ และพยายามกระตุ้นให้เด็กจดจำให้ได้ แต่อย่ากดดันหรือใช้การข่มขู่

ทำบัตรรอยพรหรือของขำร่วย

ให้ครูเตรียมกระดาษแข็งหรือกระดาษสีให้เด็กๆ ได้ประดิษฐ์เป็นอะไรก็ได้ เช่น ดอกไม้ บัตรรอยพร ที่แขวนประตู หัวใจ ฯลฯ โดยเขียนบทภาวนาที่ต้องการจำให้ได้ลงในสิ่งประดิษฐ์นั้น

ทำสมุดสวด

ให้เด็กมีสมุดสวดประจำตัว ให้เขียนบทภาวนาที่ต้องจำไว้จากนั้นให้วาดภาพประกอบในแต่ละประโยคหรืออาจจะให้หาภาพจากหนังสือพิมพ์มาติดให้สอดคล้องกับบทภาวนา

ให้สวดเป็นเพลง

มีบทสวดหลายบทที่แต่งขึ้นเป็นบทเพลง เช่น บทข้าแต่พระบิดา วันทามารีย์อา เทวทูตถือสาร ข้าแต่อาร์กขเทวดา ฯลฯ

ให้สวดประกอบท่าทาง

ให้ครูแต่งท่าประกอบการภาวนาหรือให้เด็กๆ ช่วยกันคิด

การเรียนรู้ความหมายของบทภาวนา

การให้เด็กจดจำบทภาวนาจะต้องไปควบคู่กับการให้เด็กได้เรียนรู้ถึงความหมายของบทภาวนานั้น เราไม่ต้องการให้เด็กของเราภาวนาแบบนกแก้วนกขุนทอง การสวดผิดสวดถูกอาจจะเป็นเรื่องตลกแต่มันแสดงให้เห็นว่าเด็กๆ ของเราไม่เข้าใจความหมายของบทสวดที่เขา กำลังสวดอยู่ ดังนั้นครูคำสอนจะต้องให้คำอธิบายถ้อยคำ วลี หรือประโยคแต่ประโยคตามความสามารถของเด็กๆ ที่เขาได้รับรู้ได้ในขณะนั้น วิธีการที่มีประโยชน์ต่อการอธิบายความหมายของการภาวนามีตัวอย่างดังนี้

เรียนรู้ความหมายจากตัวบทภาวนา

ในบทภาวนาแต่ละบทจะต้องอ้างอิงกับเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นในพระคัมภีร์ เช่น บทวันทามาริอาเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์สองเหตุการณ์ด้วยกันคือการที่ทูตสวรรค์มาแจ้งข่าวแก่พระแม่มาเรียและการที่พระแม่มาเรียเสด็จไปเยี่ยมนางเอลีซาเบธ บทข้าแต่พระบิดาฯ ก็เกี่ยวข้องกับภารกิจที่พระเยซูเจ้าทรงสอนศิษย์ให้ภาวนา บทอื่นๆ ก็มีรากฐานมาจากพระคัมภีร์ทั้งสิ้น

การอธิบายความหมายโดยเชื่อมโยงย้อนหลังไปยังต้นกำเนิดที่เราพบจากพระคัมภีร์ จะช่วยให้เด็กๆ รู้จักที่ไปที่มาและความหมายของคำภาวนาในแต่ละถ้อยคำหรือแต่ละประโยค ซึ่งการสอนในลักษณะนี้จะทำให้เด็กๆ ของเราสวดภาวนาได้อย่างรู้สำนึกว่าตนกำลังพูดอะไรกับพระเจ้าได้อย่างแท้จริง

เรียนรู้ความหมายอย่างเป็นลำดับขั้นตอน

บทภาวนาแต่ละบทเต็มไปด้วยพระธรรมล้ำลึกแห่งความเชื่อ ดังนั้นในการอธิบายความหมายจึงต้องค่อยเป็นค่อยไปตามความสามารถของเด็กในแต่ละวัย เช่น การสอนความหมายของการทำเครื่องหมายสำคัญมหากาซเซ สำหรับเด็กอนุบาลเด็กประถมและเด็กมัธยมย่อมมีความแตกต่างกันไป เราอธิบายความหมายของบทภาวนาเดียวกันค่อยๆ ลีกลงไปเรื่อยๆ ในแต่ละชั้น

เช่นเดียวกับบทภาวนาอื่นๆ ซึ่งอาจจะอยู่ในบทเรียนของชั้นต่างๆ ด้วย การอธิบายที่แตกต่างกันนี้เปรียบเสมือนกับการต่อภาพจิ๊กซอว์ที่ค่อยๆ สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

อุปกรณ์ช่วยการภาวนา

การภาวนาตามขนบธรรมเนียมประเพณียังคงเป็นเรื่องที่สำคัญที่ครูคำสอนจะต้องปฏิบัติอยู่เสมอๆ ในการเรียนคำสอนของเรา เพื่อให้การสอนเรื่องการภาวนาของเราเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ จึงขอเสนอแนะวิธีการเพื่อช่วยในการสอนและการภาวนาดังนี้

หนังสือสวด

ให้นักเรียนทำหนังสือสวดภาวนาด้วยตัวของเขาเอง โดยให้เด็กๆ ได้เขียนบทภาวนาไว้ในหน้าหนึ่ง ส่วนอีกหน้าหนึ่งให้หาภาพที่สอดคล้องกับบทภาวนานั้นติดประกบไว้ หรือเขียนความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากบทภาวนานั้น หรือวาดภาพประกอบให้สวยงาม หรือหาภาพมาปะไว้

ครูเองอาจจะซื้อหนังสือภาวนาที่ศูนย์คำสอนจัดพิมพ์ไว้แล้วมาเป็นของขวัญหรือรางวัลในโอกาสต่างๆ ก็เป็นการส่งเสริมการสวดภาวนาที่ดีอีกทางหนึ่ง

ดนตรีและเพลง

ดนตรีและเพลงช่วยในการภาวนาอย่างมาก เช่น บทข้าแต่พระบิดาฯ ครูควรเลือกเอาบทที่เป็นบทยอดนิยมมาร้องประจำห้องเลยทีเดียวนะ ร้องจนขึ้นใจแล้วจึงค่อยเปลี่ยนเป็นทำนองอื่นๆ บทวันทามารีย์าก็เช่นกัน เราอาจจะเลือกทำนองใดทำนองหนึ่งเป็นหลักไว้ หรือถ้าเป็นเด็กโตขึ้นหน่อย ครูอาจจะใช้บทร้องภาษาละติน Ave Maria ให้เป็นอินเทอร์เลย

ใช้ท่าทางประกอบ

การภาวนาของเราสามารถใช้วิถีทั้งหมดของเราในการภาวนาได้ด้วย พระเจ้าประทานประสาทสัมผัสให้เราเป็นของขวัญที่วิเศษสุด เราสามารถใช้วิถีของเราให้การภาวนาได้ เช่น ใช้ดวงตาในการมอง หูฟังเสียงของพระในธรรมชาติหรือในบทเพลง จมูกในการดมกลิ่นหอมหรือกลิ่นของผลไม้เป็นการสดุดมอัศจรรย์ของพระเจ้าที่ประทานกลิ่นต่างๆ ให้ ลิ่นไว้ชิมรสชาติต่างๆ ของอาหาร กายสัมผัสไว้ให้ความรักความอบอุ่นของพระเจ้าจากบุคคลต่างๆ เป็นต้น

สำหรับเด็กๆ การภาวนาด้วยบทภาวนาตามธรรมเนียมของเรานั้น ครูอาจจะให้ภาวนาประกอบท่าทางก็ได้ โดยที่ครูอาจจะปรึกษากับเด็กๆ ในการแต่งท่าประกอบการภาวนาได้

การสร้างสรรค์อื่นๆ

ปัญหาอย่างหนึ่งในการภาวนาแบบธรรมประเพณีก็คือ การภาวนาแบบเป็นเครื่องจักร ดังนั้นการภาวนาแบบของนักบุญอิกญาซีโอจึงเป็นการภาวนาอีกวิธีการหนึ่งที่เราสามารถนำมาใช้กับเด็กๆ เพื่อแก้ไขการสวดภาวนาแบบเครื่องจักร

ตัวอย่างการภาวนาแบบอิกญาซีโอ เมื่อเราสวดบทข้าแต่พระบิดาฯ ให้สวดอย่างช้าๆ และสงบเงียบ หายใจเข้าออกอย่างแผ่วเบาสม่ำเสมอ(คล้ายๆ กำหนดลมหายใจในการทำสมาธิ)แล้วเลือกเอาเพียงคำๆ เดียวในบทภาวนานี้ เช่น พระบิดา แล้วให้เราอยู่กับคำๆ นี้ให้อย่างสงบเงียบ ให้คำๆ นี้อยู่ในใจของเรา ให้ก้องอยู่ในใจของเรา ถ้ามีความคิดอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องเข้ามาในสมองของเรา ให้เรารู้แล้วปล่อยวางไว้ อย่าเอามาติดต่อ ดึงจิตของใจให้อยู่กับคำๆ นั้นตลอดเวลา การภาวนาอย่างนี้จะนำไปสู่การภาวนาขั้นสูงต่อไป

สิ่งที่ควรคิด

1. บทภาวนาตามธรรมประเพณีบทไหนที่มีความสำคัญต่อชีวิตของท่าน ทำไม
2. ทำอย่างไรเราจึงภาวนาได้อย่างถูกต้อง
3. ทำไมบทภาวนาเหล่านี้จึงมีความสำคัญต่อการสอนคำสอนให้กับเด็กๆ ของท่าน
4. เรื่องที่เราคาทอลิกควรปรับปรุงในการภาวนาคืออะไร

สิ่งที่ควรทำ

1. ให้สวดบทข้าพเจ้าเชื่อและบทข้าแต่พระบิดาฯ ในขณะร่วมมิสซาฯ ให้ดีที่สุดใส่ใจลงไปในการภาวนาทั้งสองบทเป็นพิเศษด้วย
2. ตรวจสอบตนเองว่าท่านสวดบทสวดทางการของพระศาสนจักรได้ทั้งหมดกับท ถ้ามีบทอะไรที่ยังท่องไม่ได้ให้จัดการท่องให้ได้
3. ก่อนการสอนเด็กๆ เรื่องการภาวนา ให้ครูเตรียมวิธีการสอนให้ดีก่อน ทดลองด้วยตนเองก่อนที่จะนำเสนอให้ลูกศิษย์