

อริยาบถในการภาวนา

บทนำ

ครูเคยเห็นพี่น้องมุสลิมสวดภาวนาหรือไม่ พวกเขาทำพิธีละหมาดด้วยความศรัทธาแน่นแฟ้น พี่น้องชาวพุทธเวลากราบพระ พวกเขาทำคุกเข่าลงกราบศีระจรดพื้นสามครั้งด้วยความเลื่อมใสศรัทธา เราสัมผัสถึงความเชื่อความศรัทธาของศาสนิกชนต่างๆจากภาษากายหรือท่าทางการแสดงออก ทั้งๆที่บางครั้งเราไม่เข้าใจบทสวดหรือภาษาที่พวกเขาใช้ด้วยซ้ำไป ในการภาวนาเราต้องใช้ทั้งร่างกายและจิตใจของเราเพื่อการภาวนา ภาษาทางกายก็มีความสำคัญและแสดงออกถึงความเชื่อศรัทธาได้ไม่แพ้ภาษาพูดเช่นกัน

หันมาลองดูท่าทางของเราคาทอลิกในการภาวนา ในการร่วมพิธีกรรมหรือในการภาวนาของเรานั้น เรามีขนบธรรมเนียมประเพณีที่ให้ความสำคัญต่อท่าทางในการภาวนามาช้านาน ทุกท่าทางของเรานั้น ช่วยเราในการภาวนาได้ทั้งนั้น หรือเราสามารถภาวนาได้ในทุกอริยาบถ แต่อย่างไรก็ตามในแต่ละประเทศยังมีการปรับใช้ให้เหมาะกับวัฒนธรรมของคนในท้องถิ่นต่างๆ ได้ ในที่นี้เราจะพูดถึงท่าทางหรืออริยาบถที่เป็นทางการและความหมายที่เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปทั่วโลกดังนี้

การคุกเข่า

การคุกเข่าแสดงออกถึงความเคารพ ความสุภาพอ่อนน้อม การยอมรับความยิ่งใหญ่หรือความสำคัญ ถ้าเราคุกเข่าพูดกับใครแสดงว่าเรากำลังพูดกับบุคคลที่สำคัญมากหรือยิ่งใหญ่มา หรือไม่เรากำลังวอนขออะไรบางอย่างที่สำคัญมากๆ เช่น ขอความรัก ขอชีวิต ขอการให้อภัย

เราคาทอลิกคุกเข่าสวดต่อหน้าพระเจ้าเป็นการแสดงออกถึงความเคารพที่เรามีต่อพระเจ้าผู้สูงสุด พระผู้เป็นเจ้าของชีวิตของเรา พระเจ้าที่เราต้องพึ่งพาอาศัยพระองค์ไปจนตลอดชีวิต ครูจะต้องสอนเด็กๆ ของเราให้คุกเข่าสวดภาวนาด้วยท่าที่สุภาพถ่อมตน นอกจากในพิธีมิสซาแล้ว ในการเรียนคำสอน เราอาจจะให้เด็กของเราคุกเข่าลงสวดภาวนาเพื่อแสดงความเสียใจต่อความผิดที่ได้กระทำลงไป หรือคุกเข่าสวดภาวนาเพื่อใช้โทษบาปของเรา คุกเข่าเพื่อร่วมทุกข์กับพระเยซูเจ้า หรือเพื่อระลึกถึงวีรกรรมของบรรดานักบุญหรือมรณสักขีที่ต้องทนทุกข์เพื่อยืนยันความเชื่อต่อพระเจ้า

การยืน

การยืนเป็นท่าทางในการภาวนาของคริสตชนชาวยิว การยืนเป็นการแสดงความเคารพ ความตั้งใจ ความพร้อม และยังเป็นสัญลักษณ์แห่งการกลับคืนชีพของพระเยซูคริสตเจ้า เมื่อเรายืนเป็นการแสดงว่าเรามีส่วนร่วมกับชัยชนะของพระองค์ที่ทรงมีต่อความตาย เรายืนขึ้นเพื่อรับฟังพระวรสาร ยืนเพื่อรับศีลมหาสนิทและยืนเพื่อรับพรในตอนท้ายของพิธีเพื่อเป็นการส่งเราออกไปดำเนินชีวิตตามพระวาจาของพระเจ้าที่เราได้รับฟังและเฉลิมฉลอง

ในห้องคำสอน เราควรให้เด็กๆ ได้ยืนขึ้นตามแบบอย่างการร่วมพิธีกรรมในวัด คือ ให้ยืนเพื่อสวดภาวนาก่อนและหลังการเรียนคำสอน ยืนเพื่อเป็นการให้เกียรติและตอบรับพระวรสาร การยืนยังเป็นการแสดงความเคารพต่อพระวาจาของพระเจ้า และการเตรียมพร้อมที่จะรับฟังและตอบสนองพระวาจาของพระเจ้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีการแห่พระคัมภีร์และการอ่านพระคัมภีร์ในห้องเรียน บางครั้งการให้เด็กๆ ยืนขึ้นเพื่อภาวนาก็เป็นการเปลี่ยนอริยาบถให้เด็กเกิดความตื่นตัวในการภาวนามากยิ่งขึ้นด้วย

การนั่ง

ในพิธีกรรม เรานั่งในระหว่างการฟังบทอ่านที่หนึ่งและบทอ่านที่สอง ระหว่างการฟังคำเทศน์ หลังการรับศีลมหาสนิท การนั่งเหมาะสำหรับการไตร่ตรองสิ่งที่ได้รับฟัง สำหรับการรำพึง การซึมซับ หรือการขบคิดทำความเข้าใจพระวาจาของพระเจ้า การพิจารณามโนธรรม

ครูควรให้เด็กๆ นั่งเงียบๆ เพื่อการรำพึงหรือภาวนาตามที่ครูจะนำพวกเขาให้ภาวนาในรูปแบบต่างๆ สำหรับเด็กไทยของเราการนั่งพับเพียบหรือนั่งขัดสมาธิกับพื้นให้ความรู้สึกที่ดีในการภาวนา หรือการนั่งรำพึงกับภาพนิ่งหรือมิวสิควีดีโอเพลงศักดิ์สิทธิ์

การนอนหมอบ

เราพบการนอนราบหมอบกับพื้นในพิธีบวชพระสงฆ์หรือพระสังฆราช การนอนราบมีความหมายถึงการยอมรับอยู่ภายใต้การปกครองของพระเจ้า หรือความต้องการพระเจ้าอย่างสิ้นสุดจิตใจ ตัวอย่างของพระเยซูเจ้าภาวนาในสวนมะกอกขณะที่กำลังทุกข์ทรมานก่อนถูกตรึงกางเขน การนอนราบเช่นนี้เราเองอาจจะใช้เพื่อการภาวนาส่วนตัว แต่ต้องระวังเรื่องของการง่วงนอนด้วย ในห้องคำสอนอาจจะให้มีการนอนภาวนาเช่นนี้แต่ไม่ค่อยจะมีโอกาสมากนัก ถ้าจะทำจะต้องเตรียมความพร้อมทั้งการให้ความหมายและความสะอาดของพื้นที่เสียก่อน

ในการฝึกเรื่องการให้การอบรมเยาวชน เคยมีกิจกรรมให้เยาวชนนอนฟังเพลงบรรเลงหรือเพลงที่มีความหมายดี ๆ เป็นการรำพึงในรูปแบบของเยาวชน นอกจากนั้นยังมีการนอนเพื่อไตร่ตรองถึงอดีตของตนเอง เพราะการนอนทำให้คิดถึงอดีตได้ดี บางคนสวดส่ายประจำขณะนอนซึ่งสามารถทำได้ไม่ผิดมารยาทอย่างไร

การโค้งคำนับ

การโค้งคำนับ เช่นเดียวกับการคุกเข่าและการนอนราบ เป็นการแสดงความเคารพอีกรูปแบบหนึ่ง เราควรสอนเด็กๆ ของเราให้แสดงความเคารพด้วยการโค้งคำนับแบบสุภาพ เป็นทางเลือกขณะที่เดินผ่านตู้ศีลหรือพระแท่น หรือการแสดงความเคารพต่อพระคัมภีร์หรือขบวนแห่ต่างๆ

การก้มศีรษะ

การก้มศีรษะเป็นการแสดงความเคารพอีกวิธีการหนึ่ง เป็นต้นเมื่อเราก้มศีรษะรับการอวยพรจากพระสงฆ์ การก้มศีรษะเป็นการแสดงความเชื่อของเรา ว่าพระเจ้าเองทรงปกมือเหนือศีรษะของเราแต่ละคนเพื่อให้พรเราแต่ละคน

การย่อเข่า

เรายังคงเห็นผู้ใหญ่ย่อเข่าเพื่อแสดงความเคารพต่อศีลมหาสนิทขณะที่เดินเข้าหรือเดินออกจากวัด การย่อเข่าเป็นท่าทางหนึ่งในการนมัสการพระเจ้า หรือการแสดงความเคารพต่อศีลมหาสนิท ครูอาจจะสอนเด็กๆ ให้รู้ความหมายของการย่อเข่า และฝึกเด็กให้ย่อเข่าเวลาเข้าวัด หรือเวลาที่เข้าไปใกล้ๆ หรือเดินผ่านตู้ศีลๆ

ท่าทางอื่นๆ

“มือ”

เราใช้มือเพื่อการแสดงออกถึงความเคารพต่อพระเจ้าและสิ่งศักดิ์สิทธิ์อื่นๆ เช่น

“การพนมมือ” เพื่อการภาวนาเป็นสัญลักษณ์หมายถึงการยกจิตใจขึ้นหาพระเจ้า การแสดงความเคารพ การมีสมาธิในการติดต่อกับพระเจ้า ครูควรฝึกเด็กๆ ของเราให้พนมมือให้ถูกวิธีตามขนบธรรมเนียมของไทยเรา

“การกางมือ” ออกเพื่อภาวนาเป็นการอ้อนวอนขอพระพรจากพระเจ้า

“การประสานมือ” ใ้หน้าตักขณะนั่งเป็นการตั้งใจภาวนา

“การจับมือกัน” เป็นการสร้างความสัมพันธ์และความร่วมในเป็นหนึ่งเดียวกันในการภาวนา

“ตา”

มีความสำคัญต่อการภาวนาเช่นกัน ครูควรฝึกเด็กๆ ให้ใช้ตาในการภาวนา เช่น

“การหลับตา” เพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งวอกแวกที่เข้ามารบกวนการภาวนา และเป็นการเพ่งจิตใจ
เข้าหาพระเจ้า

“การเพ่งมอง” การให้เด็กเพ่งมองสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นการสร้างสมาธิให้มีใจจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น
ครูอาจจะให้เด็กฝึกมองภาพศักดิ์สิทธิ์ มองศิลปะ เทียน กางเขน ดอกไม้ หนาม รอยแผลของ
พระเยซู

“เท้า”

เท้ามีส่วนสำคัญในการภาวนาเช่นกัน ครูควรสอนให้เด็กๆ ยืนในท่าทางที่ถูกต้องเพื่อแสดงความเคารพ
ต่อพระเจ้าและสถานศักดิ์สิทธิ์ เราใช้เท้าเดินร่วมขบวนแห่ต่างๆ การเดินรูป 14 ภาพ การเดินเพื่อสวด
สายประคำ

เรื่องที่ควรคิด

1. ท่าทางใดที่ทำให้ท่านภาวนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำไม
2. ท่าทางใดที่เป็นประโยชน์ต่อการภาวนา และท่าทางใดที่เป็นอุปสรรคในการภาวนาของท่าน

เรื่องที่ควรทำ

1. ให้ศึกษาท่าทางในการภาวนาของเพื่อนที่นับถือศาสนาอื่นๆ ว่าขณะภาวนาเขาทำอย่างไร
2. สอนและฝึกเด็กๆ ให้สวดภาวนาด้วยท่าที่ที่สำรวม และให้เอาใจใส่การแสดงออก ความเคารพ
ต่อสถานที่ศักดิ์สิทธิ์
3. ฝึกเด็กๆ ในการกราบหรือไหว้พระให้ถูกต้องตามประเพณีไทย