

การภาวนา

โดยการใช้ดนตรีและบทเพลง

บทนำ

ถ้อยคำของนักบุญเอากุสตินที่ถือว่าเป็นอมตะและเชิญชวนให้เราร้องเพลงศักดิ์สิทธิ์ก็คือ คำกล่าวที่ว่า “คนที่ขับร้องเพลงก็เท่ากับได้สวดภาวนาเป็นสองเท่า” (the person who sings, prays twice)

เราทุกคนชื่นชอบเพลงและดนตรี สังเกตได้ว่าเวลาไปร่วมพิธี ถ้ามีการร้องเพลงดีๆ หัวใจของเรา รู้สึกฟ่องโต มีชีวิตชีวา มีความสุขและความยินดี

เพลงสร้างบรรยากาศแห่งศรัทธา เพลงมีพลัง เพลงถูกใช้ในหลายๆ โอกาส ไม่ว่าจะเป็นยามสุขหรือยามทุกข์ ทั้งเพื่อการผ่อนคลายและเพื่อธุรกิจ เพื่อสร้างกระแสความรักชาติหรือสถาบัน

มีคุณพ่อท่านหนึ่งนำเอาเทพเพลงและบทภาวนาไปเป็นของเยี่ยมผู้ป่วยที่เป็นโรคมะเร็ง เพลงและการภาวนานี้ช่วยทำให้ผู้ป่วยพบกับสันติ สงบ และยอมรับความตายและความหวาดกลัวจากการพลัดพรากจากครอบครัว

เพลงกับครูคำสอน

หน้าที่ของครูคำสอนก็คือ การสอนเด็กรุ่นใหม่ของเราให้รู้จักการภาวนาและเป็นนักภาวนาไปจนตลอดชีวิต ปัญหาก็คือเราจะฝึกรูปแบบเด็กของเราให้เป็นนักภาวนาได้อย่างไร จะให้เราแต่งเพลงเพื่อการสอนหรือใช้ในพิธีกรรมใช่หรือไม่ และถ้าเราไม่มีความชำนาญหรือไม่สันทัดในการร้องเพลงเราจะทำอย่างไร

วิธีแก้ปัญหาก็คือ ให้เราเชิญชวนเพื่อนครูที่มีความสามารถมากกว่าเราหรืออาจจะให้เป็นเพื่อนหรือเด็กๆ ในห้องของเราเป็นตัวช่วยก็ได้ แต่ที่เราสามารถทำได้และดีด้วยก็คือ ใช้เทพหรือซีดีมาเป็นตัวช่วย

ครูควรจัดหาเพลงที่มีขายมากมายทั้งเพลงในวัดและเพลงดีทั่ว ๆ ไปไว้ในห้องคำสอนของครู เป็นเพลงทั้งที่มีเนื้อร้องและเพลงบรรเลง

ในแต่ละบทเรียนครูควรหาเพลงที่สอดคล้องกับเนื้อหาที่สอนในแต่ละครั้งเพื่อจะได้ช่วยเสริมหรือต่อยอดคำสอนของครูให้เป็นที่ยึดจำและน่าประทับใจมากยิ่งขึ้น

เพลงกับเยาวชน

เราต้องยอมรับว่า เพลงและดนตรีมีพลังอย่างมากสำหรับเยาวชนในยุคของเรา สังเกตดูซิว่าไม่ว่าจะไปไหนพวกเขาจะต้องมีอะไรเหน็บหูไว้เสมอ เพลงและดนตรีกลายเป็นธุรกิจหลายร้อยล้านในบ้านของเรา เยาวชนของเรากำลังเสพติดเพลงอย่างแรง ขาดเสียงเพลงไม่ได้เลย

นอกจากเสียงเพลงแล้ว เยาวชนยังคลั่งนักร้องอีกด้วย ที่โด่งดังในขณะนี้คือกรณีของ ไมเคิล แจ็คสัน ที่แม้ว่าจะตายไปแล้วแต่คนยังพากันคิดถึงและพากันไปร่วมงานศพมากมาย

ในวงการคำสอนของเรา เราจะสังเกตได้ว่าเด็กๆ ของเราร้องเพลงทางโลกได้เก่งกว่าการสวดภาวนาเสียอีก เรารู้ดีว่าคนในโลกใช้เพลงเพื่อธุรกิจของเขา แล้วเราเล่า ศาสนาเป็นต้นกำเนิดของบทเพลง แต่เราในปัจจุบันเราได้ใช้ประโยชน์จากเพลงอย่างไร

ดังนั้นเราจึงควรพิจารณาเรื่องนี้ให้ดีและพยายามใช้เพลงเพื่องานคำสอนของเรา

เราอาจจะใช้เพลงที่เยาวชนนิยมไม่ว่าจะเป็นแนวไหนก็ตามมาสอนเยาวชนให้รู้ถึงคุณค่าของชีวิต และเป็นบทเรียนในการดำเนินชีวิตได้ เพลงที่ดีให้อาแบบอย่าง เพลงที่ไม่ดีต้องสอนให้เขารู้จักคิดแยกแยะให้ถูกต้อง

มีคุณพ่อในอเมริกาเป็นดีเจจัดเพลงในรายการวิทยุ โดยคัดเลือกเพลงของศิลปินที่เยาวชนชื่นชอบมาให้ความหมายในทางศีลธรรมเพื่อสอน ปรากฏว่าโดนใจวัยรุ่นมาก

นอกจากเพลงแล้วยังมีมิวสิควีดีโอให้เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง

เพลงสร้างแรงบันดาลใจ

เราใช้เพลงเพื่อให้เกิดแรงบันดาลใจแก่ลูกศิษย์ของเรา ตัวอย่างเช่นให้เด็กๆ ฟังเพลง “แผ่นดินของเรา” จากนั้นให้เขาเงิบๆ เพื่อขอบพระคุณพระเจ้าสำหรับสิ่งสร้างต่างๆ ที่พระองค์ประทานให้ แก่เรา ให้ฟังเพลง “ข้าแต่พระบิดาฯ” แล้วให้เขียนคำภาวนาสวนตัวถึงพระเจ้าในฐานะที่เป็นพ่อของเรา บอกเขาว่า “ขณะนี้มืออะไรที่อยากบอกพระเจ้าบ้าง”

อาจจะให้เด็กเขียนเนื้อเพลงใส่ลงในทำนองเพลงที่พวกเขาชอบหรือให้เขาแต่งเพลงสั้นๆ ขึ้นมาเอง ตัวอย่างการสอนเรื่องพระเยซูรักษาคนพิการให้เดินได้ ครูได้ใช้เพลง Michael row your boat ashore โดยเปลี่ยนเนื้อเพลงใหม่ว่า “พระเยซูรักษาคนพิการ อัลเลลูยา คนพิการขอบคุณพระองค์ อัลเลลูยา”

เพลงเพื่อการรำพึง

เราสามารถใช้บทเพลงเพื่อให้เด็กได้ฝึกการรำพึงหรือการคิดไตร่ตรองชีวิตของตนกับความผูกพันกับชีวิตของพระเจ้าได้ เช่น เปิดเพลงใดเพลงหนึ่งแล้วให้เด็กรำพึงถึงบทเพลงนั้นโดยการปั้นดินน้ำมันหรือการวาดภาพ ระบายสี เขียน ฯลฯ โดยให้อยู่ในความเงียบ

ครูอาจจะเลือกเพลงทำนอง Gregorian Chant (เพลงภาษาลาติน) เพื่อให้เด็กๆ ได้ชิมชากับทำนองเพลงสวดของศาสนา และพาใจให้คิดถึงพระเจ้า

เด็กๆ อาจสามารถใช้จินตนาการในการวาดหรือเขียนการภาวนาโดยอาศัยทำนองหรือบทเพลงต่างๆ เหล่านี้

การฟังคำภาวนาที่ได้จัดทำในรูปของดนตรีหรือบทเพลงเป็นการทำให้เด็กๆ ของเราสามารถเรียนรู้ที่จะภาวนาด้วยหัวใจได้ง่ายขึ้น

บทเพลงในพิธีกรรม

บทเพลงมีความสำคัญในพิธีกรรมต่างๆ อย่างมาก “ดนตรีเป็นประสบการณ์แห่งความสุขของเด็กๆ และเป็นวิธีที่อัจฉริยะใจสำหรับการสรรเสริญพระเจ้า ภาษาที่ง่าย ๆ ฟังง่าย ช่วยรวมเราให้เป็นหนึ่งเดียวในการภาวนา” (Patricia Mathson ผู้เขียนคำนำในหนังสือการภาวนาสำหรับเด็ก)

เราสามารถใช้ดนตรีและบทเพลงในการภาวนาได้หลากหลายวิธีด้วยกัน เช่น การสวดบทข้าแต่พระบิดาฯ และบทวันทามารีย์ เราอาจจะใช้การร้องเป็นเพลง

เราใช้เพลงในการเริ่มต้น ระหว่าง และในตอนจบของพิธีกรรม

เทคนิคการร้องเพลง เช่น

- การให้ร้องเพลงโดยร้องล้อตามผู้นำทีละตอน
- ร้องเพลงประกอบท่าทาง
- จับถือกันแล้วเคลื่อนไหวไปตามจังหวะเพลง
- ร้องเฉพาะท่อนรับ ส่วนท่อนก่อนให้ผู้นำหรือเด็กที่ร้องได้เป็นผู้ร้องเดี่ยว
- ถ้าเราทำได้คือถ่ายภาพแล้วทำสไลด์ประกอบเพลงหรือคำภาวนา

เพลงจากพระคัมภีร์

เพลงที่มีเนื้อหามาจากพระคัมภีร์นั้นเป็นบทเพลงที่เราใช้กันมาตามเป็นประเพณีนิยมของเรา มาแล้วแล้ว เพลงเหล่านี้เราสามารถหาได้จากหนังสือเพลงและแผ่นซีดีเพลงที่มีผู้ผลิตขึ้นมากมายในขณะนี้ เรานำเพลงที่ดีๆ มีความหมายเช่นนี้มาใช้เพื่อให้เด็กๆ ของเราได้ใช้เพื่อการภาวนาหรือคิดถึงพระเจ้าได้อย่างดี

ครูรวบรวมเพลงที่มาจากบทสวดต่างๆ ไว้เพื่อนำมาใช้กับเด็กๆ ของเรา เช่น เพลงพระเจ้าทรงเลี้ยงดู (บทสวดที่ 23) เป็นต้น

เพลงจากพระคัมภีร์นอกจากจะทำให้เรารู้เรื่องราวในพระคัมภีร์แล้วยังช่วยทำให้เด็กๆ ของเรา ได้ร่วมจิตใจไปกับเรื่องราวต่างๆ และใกล้ชิดกับพระเยซูเจ้าและบุคคลต่าง ๆ ที่อยู่ในเหตุการณ์นั้น อีกด้วย

เราสามารถใช้นิพนธ์และบทเพลงเพื่อให้เด็กๆ ได้ภาวนาในหลายๆ รูปแบบ เพลงทำให้เกิดจินตนาการ และเสริมสร้างความเชื่อ

นำแนะนำในการใช้นิพนธ์และบทเพลง

ข้อแนะนำ 4 ประการก่อนที่ครูจะใช้บทเพลงหรือนิพนธ์ในการภาวนากับเด็กๆ

- ทำความรู้จักกับบทเพลงที่จะนำมาใช้ให้ดีเสียก่อน เช่น เรื่องของจังหวะ ตอนไหนเร็ว ตอนไหนช้า ตอนไหนควรเบาหรือดัง มีกี่ประโยค แต่ละประโยคมีความหมายอะไร ท่อนรับเป็นอย่างไร คำไหนเป็นคำที่สำคัญของบทเพลง เป็นบทเพลงที่เล่าเรื่องราวหรือเพลงเพื่อการรำพึง เพลงนี้ทำท่าประกอบหรือมีการเคลื่อนไหวได้หรือไม่ เพลงนี้เด็กๆ จะชอบหรือเปล่า เพลงนี้สอนอะไรเรา ฟังเพลงนี้แล้วรู้สึกอย่างไร
- ขั้นตอนต่อมาคือ การตัดสินใจเลือกวิธีการสอน คือ เริ่มจากการจูงใจให้เด็กๆ สนใจในบทเพลงที่ครูจะสอน ครูเตรียมคำพูดที่ให้เด็กๆ เห็นถึงความงดงามของบทเพลงหรือประโยชน์ของบทเพลงที่เรา กำลังจะร้องหรือฟังกัน เกริ่นนำถึงความหมายของเพลงจากนั้นครูจะใช้วิธีการเปิดซีดีหรือร้องเพลง ให้เด็กๆ ได้อ่านเนื้อหาของเพลง เน้นคำที่มีความหมายเป็นพิเศษในบทเพลงนั้น ให้เด็กฟังพร้อมกับเคาะจังหวะหรือปรบมือตามจังหวะเพลง เมื่อเด็กคุ้นเคยแล้วค่อยๆ ให้ร้องพร้อมๆ กัน จากนั้นให้คิดถึงท่าทางหรือการเคลื่อนไหวแล้วทำพร้อมๆ กัน

- เมื่อคิดขั้นตอนการนำเสนอแล้วจึงลงมือปฏิบัติการ ครูต้องตรวจสอบเรื่องเครื่องเสียง ความดังของเสียงที่ทำให้เด็กทุกคนได้ยินอย่างทั่วถึงไม่เบาหรือดังจนเกินไป สังเกตความสนใจของเด็กๆ ตอนไหนยากหรือไม่ยาก ตอนไหนร้องผิดกันมากๆ ตอนไหนที่เด็กๆ ชอบ ตอนไหนที่เด็กสนุก ครูควรมีเนื้อเพลงให้เด็กๆ ได้ดูด้วย และเมื่อให้เด็กไต่ร่องจากเนื้อเพลงเขาจะได้ขีดเขียนคำหรือวลีหรือประโยคที่เขาประทับใจ
- ในการเตรียมการใช้เพลงและดนตรีเพื่อการภาวนานี้ ครูควรกระทำจนเด็กๆ คุ่นเคยกับกระบวนการนำเสนอของครู บางครั้งครูอาจจะใช้เพลงเดิมที่เคยใช้แล้วเด็กชื่นชอบมาใช้ร้องพร้อมๆ กันอีกก็ได้ เพราะเพลงถ่ายทอดเนื้อหาที่มีคุณค่าต่อการดำเนินชีวิต ทำให้จิตใจสดชื่น และโน้มน้าวจิตใจของเด็กๆ ให้มุ่งไปหาแต่สิ่งที่ดีงาม เพลงเป็นอุปกรณ์ที่ทำให้จิตใจผ่อนคลาย เพลงและดนตรีช่วยยกจิตวิญญาณของเราขึ้นไปหาพระเจ้า

เรื่องชวนคิด

1. จากประสบการณ์ของครูเอง บทเพลงช่วยให้ครูได้ภาวนาดีขึ้นอย่างไรบ้าง
2. การขับร้องบทเพลงในวัดของครูเป็นอย่างไรบ้าง การขับร้องในวัดช่วยให้ครูภาวนาได้ดีขึ้นหรือไม่อย่างไร
3. ครูรู้สึกอย่างไรที่เห็นเด็ก ๆ ของเราติดเพลงกันมาก และครูคิดอย่างไรถ้าเราเอาเพลงที่เด็กๆ ชื่นชอบมาใช้ในการเรียนคำสอน

เรื่องที่ควรทำ

1. ถ้าครูไม่ชำนาญเรื่องเพลงหรือไม่คุ้นเคยกับเพลงสมัยใหม่ก็ให้ครูได้สอบถามคนที่รู้เรื่องดีๆ ขอคำแนะนำจากเขา หรือถามเด็กๆ ในชั้นของเราก็ได้ว่า ตอนนี้อยากฟังเพลงของใครชอบร้องหรือฟังเพลงอะไร แล้วหาเวลาเสียบๆ ฟังเพลงนั้นหลายๆ รอบ หาเนื้อเพลงเพื่อศึกษาถ้อยคำ เปิดใจและสติปัญญารับฟังเพลงนั้น(แม้จะไม่ตรงสเป็กของครู) จับประเด็นสำคัญของเพลงให้ได้ ส่วนใหญ่จะเป็นคำที่ร้องซ้ำๆ จากนั้นลองประเมินภาพรวมของเพลงหลังจากได้ฟังเพลงนั้นอย่างดีแล้ว (ครูอาจจะไม่ชอบเพลงนี้ แต่เด็กชอบนะครับ) จากนั้นให้ครูเขียนความรู้สึกที่ได้รับจากการฟังเพลงบทนี้ และคิดต่อไปว่าพระเจ้าของพระเจ้าตอนใดที่ตรงกับเนื้อหาของบทเพลงนี้บ้างและครูเองจะจับประเด็นใหม่ในบทเพลงนี้มาสอนลูกศิษย์ของครู

2. ถ้ามีเพลงอะไรที่ตรงกับเนื้อหาคำสอน ให้ครูได้เตรียมเพลงพร้อมเครื่องเล่นให้พร้อม แล้วลองคิดท่าทางประกอบบทเพลงเพื่อจะได้ร้องและทำท่าทางพร้อมๆ กัน
3. ช่วยกันทำให้การขับร้องเพลงในวัดเป็นเครื่องมือเพื่อให้ผู้ร่วมพิธีเกิดความรู้สึก และมีส่วนร่วมอย่างมีชีวิตชีวา ครูอาจจะใช้เพลงในพิธีมิสซาฯ มาใช้สอนก่อนการร่วมพิธีมิสซาฯ ก็ได้ เป็นการเตรียมจิตใจที่ดี

(คุณพ่อวัชศิลป์ กฤษเจริญ เรียบเรียงจากหนังสือ “A Practical Book for Prayerful Catechists and the Children Pray” โดย Janaan Manternach, 1989)