

## การภาวนา โดยการใช้ศิลปะและรูปภาพ

### บทนำ

ประสบการณ์ของครูคำสอนมือใหม่คนหนึ่งที่ต้องเข้าสอนนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง ปรากฏว่าครั้งแรกที่ต้องสอนเขามีปัญหามากมายจนตั้งตัวไม่ติด เขาเรียนรู้จากประสบการณ์ว่าการบรรยายให้เด็ก ป.3 ฟังนั้นไม่ได้ผลอะไรเลยเพราะเด็กๆ ตั้งใจฟังได้ไม่กี่นาทีก็เริ่มคุยเล่นกัน ที่สุดเขาได้มาขอคำแนะนำจากเพื่อนคนหนึ่ง พอไปที่ห้องคำสอนของโรงเรียนมีภาพพระคัมภีร์อยู่ชุดหนึ่งเพื่อนจึงแนะนำให้ใช้ภาพ “พระเยซูเจ้าทรงห้ามพายุ” มาให้นักเรียนดู ปรากฏว่าได้ผลเกินคาด เด็กๆ มองดูภาพด้วยความสนใจและพากันพูดคุยเรื่องนี้อย่างตั้งอกตั้งใจ เด็กบางคนไม่เคยมองดูภาพนี้ด้วยความพิเนิจพิเคราะห์เช่นนี้มาก่อน ภาพดึงดูดจิตใจเด็กๆ เกินคาด

เราสามารถใชภาพทั้งภาพศักดิ์สิทธิ์และภาพทั่วไป ภาพมีส่วนสำคัญต่อการเรียนรู้ของเด็กๆ เด็กเรียนรู้ด้วยสายตาและการมอง ภาพที่เด็กเห็นจะฝังอยู่ในจิตใจของพวกเขาตลอดไป ศิลปะที่ดีช่วยบำรุงหล่อเลี้ยงดวงตาภายใน ดวงตาแห่งจิตวิญญาณ และเมื่อดวงตาแห่งจิตวิญญาณได้รับการหล่อเลี้ยงแล้ว ความศักดิ์สิทธิ์ก็จะเกิดขึ้น ดังนั้นศิลปะและรูปภาพจึงมีประโยชน์ในฐานะที่เป็นตัวกระตุ้นให้การภาวนาเกิดขึ้นอย่างลึกซึ้ง

### หลากหลายวัฒนธรรม หลากหลายรสนิยม

เราลองพิจารณาดูการใช้ภาพเพื่อการเรียนคำสอนและการภาวนากันสักหน่อย

เรามีภาพของพระเยซูเจ้า ภาพของพระแม่มาเรีย และภาพบุคคลต่างๆ ในพระคัมภีร์มากมาย ภาพต่างๆ นี้มีความหลากหลายซึ่งแสดงออกตามวัฒนธรรมของแต่ละชาติ เราจะเห็นภาพของพระเยซูเจ้าในลักษณะของคนในยุโรป คนในเอเชีย คนในแอฟริกัน ฯลฯ ภาพต่างๆ เหล่านี้ไม่จำเป็นต้องมีถ้อยคำใดมากำกับ แต่ก็ให้ความหมายได้อย่างกว้างขวางตามประสบการณ์ของเราคริสตชน

นอกจากลักษณะที่แตกต่างของภาพแล้ว รสนิยมการชมภาพก็แตกต่างกันไปเด็กอาจชอบดูภาพอย่างหนึ่ง แต่ผู้ใหญ่อาจจะชอบภาพอีกลักษณะหนึ่ง สีสนของภาพและองค์ประกอบของภาพก็เป็น

อีกเรื่องหนึ่งที่เราต้องพิจารณาดูด้วย เพราะศิลปินผู้วาดมีเจตนาอย่างหนึ่งอย่างใดในการใช้สีกับภาพวาด ของเขา รวมทั้งเสื้อผ้า ฉากหลัง สีหน้า ต่างมีความหมายในการเรียนการสอนทั้งนั้น

### ประเพณีที่ยาวนานของการใช้ศิลปะในการภาวนา

เราเห็นหลักฐานสำคัญของการใช้ภาพได้ในคาตาคอมส์ที่กรุงโรม รวมถึงภาพต่างๆ ตามวิหารต่างๆ ทั้งในยุโรปและอิสราเอล ภาพต่างๆ บอกให้เราได้ทราบถึงเรื่องราวของคริสตชนในสมัยนั้นและทำให้ผู้ศรัทธาจำนวนเป็นล้านๆ ได้สวดภาวนากันอย่างตั้งใจ เรื่องราวต่างๆ ถูกถ่ายทอดมาสู่คนในสมัยของเราด้วยภาพที่สวยงามที่ถูกวาด หรือกระทำให้ขึ้นด้วยความรักความเอาใจใส่และความงามอย่างไม่น่าเชื่อ ภาพเหล่านั้นอาจจะเป็นภาพวาดภาพโมเสส ภาพไอคอนและกระจกสี คริสตชนในยุคแรกได้อาศัยภาพเหล่านี้ในการเรียนรู้และสวดภาวนา

ความสวยงามของศิลปะศักดิ์สิทธิ์นี้มีพลังที่จะประทับใจของรอยของความงามลงในทรงจำและในจิตวิญญาณของคนเราได้ และช่วยปลุกเร้าคนเราให้ตอบสนองความงดงามและความน่าทึ่งของภาพนั้นออกมาด้วยการภาวนา พวกเราที่เป็นผู้ใหญ่หลายๆ คนคงมีประสบการณ์ในวัยเด็กที่ครูคำสอนหรือคุณพ่อนำภาพต่างๆ มาให้พวกเราดูและเรายังคงจดจำภาพนั้นได้อย่างติดหูติดตาจนถึงปัจจุบันนี้

ในสหรัฐอเมริกาวัดทุกวัดนิยมการใช้ภาพในการสอนคำสอน ภาพที่นิยมใช้สอนเช่นภาพของทูตสวรรค์และภาพชุมพาบาลที่ดี

### ผลที่ได้จากการใช้ศิลปะ

เหตุผลที่เราควรใช้ศิลปะในการสอนคำสอนและการภาวนาก็คือ ภาพหนึ่งสามารถเล่าเรื่องราวทั้งหมดของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ การใช้การเล่าเรื่องด้วยคำพูดให้เด็กฟังก็น่าสนใจแต่ภาษาก็มีขีดจำกัด แต่ภาพอธิบายอะไรได้มากกว่าถ้อยคำด้วยตัวของภาพเอง

ภาพที่ดีสามารถสื่ออารมณ์และเร้าความรู้สึกได้รวดเร็วและเข้าถึงใจได้อย่างทันทีทันใด ภาพสร้างบรรยากาศแห่งสงบเงียบทั้งกับกลุ่มและส่วนตัวของเด็กแต่ละคน ความเงียบในขณะที่มองดูภาพเป็นช่วงเวลาแห่งพระพรของพระจิตเจ้า เสียงของพระจิตเจ้ากำลังทำงานในส่วนลึกแห่งจิตใจของผู้เรียนนี้แหละจึงเป็นช่วงเวลาแห่งการภาวนาที่แท้จริง เมื่อครูสามารถนำเด็กให้อยู่ในสภาพเช่นนี้ได้ ครูก็ได้ช่วยให้เด็กได้มีประสบการณ์กับพระเจ้าและช่วยทำให้ความเชื่อของเขาได้ลุ่มลึกมากยิ่งขึ้น

## รูปภาพ

รูปภาพต่างๆ เป็นอุปกรณ์ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งที่เราสามารถนำมาใช้ในการสอนคำสอนและการภาวนาได้

ภาพของพระเยซูเจ้า ภาพของพระแม่มาเรีย และภาพเหตุการณ์ต่างๆ ในพระคัมภีร์ที่เรานำมาให้เด็กๆ คุณนั้นบางทีเด็กๆ ยังไม่เคยเห็นมาก่อนด้วยซ้ำไป จุดประสงค์ในหนึ่งในการใช้ภาพในการเรียนคำสอนก็คือ การเชื่อมโยงเรื่องของพระเยซูเจ้าให้เข้ากับเรื่องของมนุษย์เราในปัจจุบันนี้ องค์พระผู้เป็นเจ้ายังทรงประทับอยู่ในโลกท่ามกลางเรา พระองค์ทรงเผยแสดงพระองค์เองในตัวของคุณคนต่างๆ ในสิ่งของ และในเหตุการณ์ต่างๆ เราเชื่อแน่ว่าถ้าเราไม่ช่วยให้เด็กๆ ได้มองและรู้จักพระเจ้าในชีวิตประจำวันของพวกเขา พระเจ้าก็ยังคงอยู่ห่างไกลเกินที่เด็กๆ จะเข้าถึงพระเจ้า พระเจ้าทรงปรารถนาที่จะพบกับเด็กๆ แต่เด็กกลับไม่รู้จักพระองค์ เหมือนกับเด็กๆ กำลังเล่นซ่อนหากับพระเจ้า พระเจ้าทรงซ่อนอยู่แต่เด็กๆ กลับมองไม่เห็นหรือไม่รู้ว่าพระองค์อยู่ที่ไหน

เราสามารถใช้อุปกรณ์รูปภาพของคุณคนที่ได้ตอบสนองเสียงเรียกของพระเจ้าและมีชีวิตที่เป็นแบบอย่างในการติดตามพระองค์มาใช้ในการสอนเพื่อจะทำให้เด็กๆ ได้รับแรงบันดาลใจจากชีวิตที่งดงามของพวกเขา บุคคลที่ดีๆ เหล่านี้อาจจะเป็นต้นแบบให้พวกเขาให้มีชีวิตที่ศรัทธาเช่นเดียวกันก็ได้

รูปภาพช่วยให้เด็กๆ ชื่นชมกับสิ่งสร้างของพระเจ้า และชื่นชมกับความยิ่งใหญ่ที่มนุษย์เองได้สร้างขึ้นมา ภาพเหล่านี้ยังช่วยให้เด็กๆ ได้เห็นถึงความเลวร้ายที่ได้เกิดขึ้นในโลกเพราะมนุษย์ขาดความเอาใจใส่ที่จะช่วยกันดูแลรักษาโลก ภาพยังช่วยเปิดจิตใจของเด็กๆ ให้รู้จักภาวนาเพื่อสรรเสริญพระเจ้า และขอบพระคุณพระเจ้าสำหรับผู้คนที่ดีๆ และสำหรับสิ่งดีงามต่างๆ ในโลก ภาพช่วยให้เด็กได้เกิดความทุกข์เสียใจสำหรับสิ่งเลวร้ายและภาวนาของการอภัยจากพระเจ้าแทนมนุษย์คนบาปทั้งหลาย เวลเดียวกันภาพยังช่วยให้เด็กภาวนาขอพระพรสำหรับความต้องการและความจำเป็นต่างๆ ที่มนุษย์ยังขาดไป และที่สำคัญคือภาวนาขอความช่วยเหลือให้พ้นจากการประจญของปีศาจที่จะทำให้จิตวิญญาณของเราต้องเสียไป

## ตัวอย่างการใช้ภาพในการสอนคำสอนและการภาวนา

ในการสอนเรื่องบาปของโลกและพระเมตตาของพระเจ้าที่ทรงให้อภัยบาปคนบาป ครูอาจจะนำเสนอภาพของความสับสนวุ่นวายในสังคมของเรา ภาพของการทำร้ายกันภาพของการกระทำความผิดในกรณีต่างๆ

จากนั้นให้เด็กๆ ได้รับฟังพระวาจาของพระเจ้าเรื่องของศักดิ์ศรีคนบาปที่พระเจ้าทรงมีเมตตาและได้ให้อภัยบาปต่างๆ ของเขา

สุดท้ายให้พวกเขาได้เรียนรู้จากภาพและพระวาจาที่ว่าพระเยซูเจ้าในปัจจุบันนี้โดยผ่านทางพระสงฆ์ พระองค์ยังทรงให้อภัยบาปของเราทุกคนในศีลอภัยบาปเหมือนกับพ่อแม่ที่ให้อภัยลูก ลูกที่ให้อภัยพ่อแม่ เพื่อนให้อภัยเพื่อน

ภาพมีประโยชน์เพื่อการปลุกเร้าให้เกิดการตอบสนอง เมื่อเราใช้ภาพในการสอน ครูควรเตรียมคำถามเพื่อกระตุ้นเด็กๆ ให้ได้คิดตามตัวอย่างที่ให้ไว้

*คนในภาพนั้นกำลังทำอะไร - การกระทำของเขามีผลต่อคนรอบข้างของเขาอย่างไร - หรือคนในภาพนั้นจะทำอะไรต่อไป - เธอรู้สึกอย่างไรเมื่อมองดูภาพนี้แล้ว - เธอแน่ใจหรือไม่ว่าเธอจะไม่ทำตามแบบอย่างของคนในภาพที่เธอเห็น - เธอจะทำอะไรที่ดีงามหรือมีประโยชน์เช่นเดียวกับคนในภาพที่เธอเห็นได้ไหม - ให้เธอเล่าให้เพื่อนฟังถึงเรื่องที่ได้กระทำหรือไม่ได้กระทำเช่นคนในภาพนี้*  
ให้เราใช้ภาพเพื่อสร้างจิตสำนึกแห่งการแบ่งปันและการสร้างชีวิตกลุ่มในระหว่างเด็กๆ ที่เราสอนด้วย

ภาพมีพลังมากมาย ภาพช่วยเปิดหัวใจและให้ใจได้พูดอะไรบางอย่างกับพระเจ้า ภาพทางศาสนาเป็นอุปกรณ์ที่ช่วยนำให้ทบทวนชีวิตตามความเชื่อและตอบสนองด้วยการภาวนา

## การใช้ภาพเพื่อการรำพึง

ภาพและศิลปะต่างๆ ทั้งศิลปะศักดิ์สิทธิ์และศิลปะทั่วไปมีประโยชน์ต่อการภาวนาแบบรำพึงภาวนา เพราะสิ่งต่างๆ เหล่านี้ช่วยทำให้เด็กมีจิตใจจดจ่อซึ่งจะก่อให้เกิดการภาวนาอย่างลึกซึ้งได้ ครูควรเตรียมตัวโดยการเลือกภาพหรืองานศิลปะชิ้นหนึ่งขึ้นมาจัดแสดงไว้ต่อหน้าเด็กๆ หรือจัดวางไว้ในมุมภาวนาของห้อง

เมื่อเด็กนักเรียนเข้ามาในห้องครูควรเชิญชวนเด็กๆ ให้เข้ามายืนอยู่ใกล้ภาพหรือศิลปะนั้นๆ ให้ทุกคนมองดูภาพนั้นอย่างเงียบๆ สักสองหรือสามนาที ชวนให้เด็กๆ ได้คิดหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นจาก

การมองภาพนั้น จากนั้นให้เด็กๆ ได้พูดคุยกับพระเจ้าในใจเกี่ยวกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น บอกกับพระเจ้าว่าเขาได้เห็นอะไร เขารู้สึกอย่างไร และเขาได้คิดถึงการประทับอยู่ของพระเจ้าจากภาพที่เขา มองนั้นอย่างไร คุณครูลองนำไปใช้กับเด็กๆ ของครูดู การฝึกเด็กๆ เช่นนี้จะทำให้เด็กสามารถนิ่งภาวนาได้ในปัจจุบันนี้เด็กไม่สามารถนิ่งได้เพราะไม่มีการฝึกอะไรเลย เด็กๆ จะวิ่งหนีไปดูโทรทัศน์หรือเล่นเกมมากกว่าที่จะหยุดนิ่งเพื่อภาวนาต่อพระเจ้า ถ้าเราไม่ฝึกพวกเขาตั้งแต่เวลานี้แล้วเราจะฝึกเขาได้อีกเมื่อไร

### การให้เด็กภาวนาด้วยภาพ-การผลิตภาพ

วิธีการสอนเด็กให้ภาวนาจากภาพและศิลปะนี้ ครูสามารถกระทำได้หลายวิธีด้วยกัน เช่น ครูให้เด็กดูภาพแล้วให้พวกเขาภาวนาจากใจที่ได้เห็นภาพนั้นๆ ออกมาดังๆ หรือครูอาจจะให้เขาเขียนคำภาวนาที่เกิดขึ้นจากความรู้สึกที่ได้จากการพิจารณาภาพนั้น เมื่อเขียนแล้วจึงมารวมกลุ่มกันภาวนาตามที่เขียนไว้นั้น หรือครูให้เด็กเลือกภาพจากหนังสือนิตยสารต่างๆ คนละภาพแล้วให้แต่ละคนเขียนคำภาวนาจากความรู้สึก จากนั้นให้ภาวนาแบบเร้าวิงวอนก็ได้

อีกวิธีหนึ่งซึ่งอาจจะต้องใช้เวลาในการเตรียมมากกว่าคือการผลิต Power point เพื่อการภาวนา เช่น เราจะภาวนาบทวันทามารีย์ ครูก็ใช้กล้องไปถ่ายรูปแม่พระในลักษณะต่างๆ มาฉายประกอบการภาวนาหรือการรำพึงเกี่ยวกับพระแม่มารีย์

ถ้าครูจะให้เด็กภาวนาอะไร ครูก็สามารถไปถ่ายภาพที่เกี่ยวข้องมานำเสนอหรืออาจจะให้เด็กๆ ได้ผลิตภาพเพื่อการภาวนาด้วยตัวของพวกเขาเอง

ครูอาจจะให้พระคัมภีร์ตอนใดตอนหนึ่งเป็นเนื้อหาหลัก แล้วให้พวกเขาไปถ่ายภาพมาประกอบหรือเลือกบทสวดหรือบทเพลงใดก็ได้แล้วหาภาพมาประกอบ จากนั้นเราก็นำมาภาวนาร่วมกันในห้อง

### ข้อเสนอแนะในการใช้ภาพและศิลปะในการสอนคำสอนและการภาวนา

ต่อไปนี้เป็นข้อเสนอแนะสำหรับการใช้ภาพและศิลปะในการสอนคำสอนและการให้เด็กๆ ภาวนา

- ครูควรหาภาพหรือรูปศิลปะที่ดึงดูดจิตใจเก็บไว้ในคลังของครูเอง เวลาที่ครูเดินทางไปเที่ยวที่ไหนถ้ามีร้านขายภาพหรือขายโปสการ์ด ครูควรเดินไปดูและหาซื้อไว้เพื่อใช้ในการสอน หรือเมื่อครูอ่านหนังสือนิตยสารอะไรแล้วเห็นภาพดีๆ มีความหมายให้ครูเก็บไว้หรือถ่ายเอกสารไว้

- พาเด็กๆ ไปชมศิลปะในห้องแสดงศิลปะหรือในงานแสดงศิลปะต่างๆ โดย

(1) ให้เด็กพิจารณาภาพนั้นอย่างเงียบแล้วให้ถามตนเอง 4 ข้อ คือ

- ก. ฉันเห็นอะไร
- ข. ฉันรู้สึกอย่างไร
- ค. ฉันชอบอะไรในภาพนี้
- ง. อยากจะบอกกับพระเจ้าว่าอย่างไร

ขณะที่พิจารณาภาพนั้นให้เด็กๆ ได้ภาวนาขอพระเจ้าส่องสว่างจิตใจให้สามารถมองเห็นธรรมในภาพเหล่านั้น

(2) เสร็จแล้วให้เด็กๆ นั่งล้อมวงกันแล้วแบ่งปันสิ่งที่เขาเห็น ความรู้สึกที่เกิดขึ้น และสิ่งที่เขาชื่นชอบจากภาพที่เห็นนั้น และเรื่องที่เขาต้องการบอกให้พระเจ้าฟัง

(3) ครูอาจจะเพิ่มเติมความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับภาพนี้ เช่น สี เส้น ลาย ประวัติของผู้วาด ช่วงสมัยของผู้วาด และเกร็ดความรู้ต่างๆ ที่ครูได้ศึกษามาก่อน

(4) จากนั้นให้สวดภาวนาขอบพระคุณพระเจ้าพร้อมๆ กัน อาจจะให้สวดภาวนาจากใจก็ได้

(5) สดท้ายแจกภาพโปสการ์ด ภาพที่เราได้ดูกันเพื่อสะสมไว้เป็นที่ระลึก

- ปีตาคารยยุคแรกๆ ของพระศาสนจักรชื่อ Cyril of Jerusalem ได้ให้ข้อสังเกตว่า “ความเชื่อจากการเห็นเข้มแข็งกว่าความเชื่อจากการได้ยิน”(Faith by seeing is stronger than faith by hearing)

### สิ่งที่ควรคิด

1. ครูเคยมีประสบการณ์ในการภาวนาโดยใช้ภาพหรือศิลปะบ้างหรือไม่
2. ครูมีภาพอะไรที่ประทับใจบ้าง ภาพอะไรที่ทำให้ครูเกิดการภาวนาได้ดี
3. ครูเคยใช้ภาพในการสอนคำสอนหรือให้เด็กๆ ได้ภาวนาโดยใช้ภาพบ้างหรือไม่ ผลเป็นอย่างไร

### สิ่งที่ควรทำ

1. ให้ครูหาเวลาเพื่อการรำพึงต่อหน้ารูปศักดิ์สิทธิ์หรือศิลปะศักดิ์สิทธิ์
2. หาภาพสวยๆมาประดับห้องคำสอนหรือห้องเรียน สะสมภาพที่มีความหมายไว้ในอัลบั้มเพื่อใช้ในการสอน
3. ให้เด็กสะสมภาพหรือตัดภาพที่มีความหมายใส่แฟ้มไว้หรือจัดการประกวดภาพที่มีความหมาย