

**“ผู้ชอบธรรมย่อมเป็นสุข
เขาชื่นชมยินดีในพระวาจาของพระเจ้า”**

(สดด1: 2)

**“ผู้มีใจอ่อนโยน ย่อมเป็นสุข เพราะเขาจะได้รับแผ่นดิน
เป็นมรดก (มธ 5:5)”**

พระเจ้าคือองค์ความสุข

“ผู้ใดมีพระเจ้าเป็นกรรมสิทธิ์ ผู้นั้นเป็นสววรรค์ของพระองค์ เนื่องจากพระบิดา พระบุตร พระจิตทรงรักกัน พระองค์จึงมีความสุข เป็นความสุขที่ไม่มีขอบเขต อมตะ ไม่แปรเปลี่ยน เราเกิดมาเพื่อร่วมในความสุขของพระองค์ ความชื่นชมยินดีนี้ช่วยยกจิตใจของเราขึ้นมาจากสภาพอันน่าเวทนาที่เราจมอยู่ “พระเจ้าข้า จิตใจของผู้ที่จ้องมองพระองค์จะเปี่ยมล้นด้วยความชื่นชมยินดี” (สดด 35: 6) (อ้าง Bernadot)

“จงมาเป็นศิษย์ของเรา เพราะเรามีใจสุภาพอ่อนโยนและถ่อมตน” (มธ 11:19) พระวาจานี้เป็นคำเชื้อเชิญของพระเยซูผู้มีใจสุภาพอ่อนโยน พระองค์ทรงประกาศ “ชาวดีแก่คนยากจน” ภาวลักษณะของพระองค์แสดงให้เห็นดวงหทัยของพระเจ้าที่เปี่ยมด้วยพระเมตตากรุณา พระองค์ทรงยอมแบกความทุกข์และบาปทั้งหมดของมวลมนุษยไว้บนบ่า ทั้ง ๆ ที่พระองค์ทรงเป็นผู้บริสุทธิ์ พระองค์ทรงเปลี่ยนความชั่วร้ายให้กลับกลายเป็นความดี ความตายของพระองค์บนไม้กางเขนเป็นสุดยอดของความอ่อนโยน พระเยซูทรงเป็นเมล็ดข้าวที่ยอมสละรูป สละตนเอง ทำตนว่างเปล่าและรับสภาพทุกข์ทรมาน ยอมถูกตรึงกางเขนและรับความตาย ความรักสามารถเปลี่ยนกางเขนให้กลับกลายเป็นความยินดีได้

ผู้มีใจอ่อนโยนย่อมเป็นสุข

ความยินดีเป็นธรรมชาติของคริสตชน ถึงแม้ความยากลำบากและซีดจាំก็ยังคงอยู่ แต่เขาสามารถพบความหมายของมันได้ บรรดานักบุญเป็นแบบอย่างของผู้มีความสุขเพราะได้เจริญชีวิตตามแนวทางแห่งพระวรสาร พวกเขาต่างรบสู้ด้วยกันทั้งนั้น ดังเช่น เอดิท สไตท์ เป็นตัวอย่างเธอยอมรับว่า “ทั้งการภาวนาไปพักหนึ่งอย่างรู้ตัว และจงใจ”

พระเจ้าทรงยกย่องโมเสส พระองค์ตรัสว่า“โมเสสเป็นคนอ่อนโยนยิ่งกว่าใครบนแผ่นดิน” (กตว12:3) ในโอกาสชุมนุมเยาเวาชนที่เมืองโคโลญ ประเทศเยอรมัน องค์สมเด็จพระสันตะปาปา เบเนดิก ที่ 16 ตรัสว่า “พระเจ้าทรงประทานแบบอย่างแก่เรา บรรดาโหราจารย์เป็นชนกลุ่มแรกที่เดินนำหน้ามนุษย์ชาย – หญิงมากมายที่มุ่งแสวงหาพระองค์อย่างไม่ลดละ.... พระเจ้าทรงเปิดพระคัมภีร์ให้เราอ่านผ่านทางชีวิตของบรรดานักบุญที่เรารู้จักและไม่รู้จัก พระองค์ทรงใช้ชีวิตของบรรดานักบุญเหล่านี้สอนเราว่าชีวิต

คริสตชนควรจะเป็นเช่นไร ต้องเจริญชีวิตอย่างไรจึงถูกต้อง บรรดานักบุญมิได้แสวงหาความสุขส่วนตัว พวกเขาต้องการเพียงมอบตนเองทั้งครบและยอมให้แสงสว่างของพระคริสตเจ้ามาถึงตนเท่านั้น พวกเขาชี้หนทางที่นำไปสู่ความสุขแท้แก่เรา การปฏิบัติชีวิตอันแท้จริงมาจากบรรดานักบุญและจากพระเจ้าเท่านั้น พวกเขาสามารถเปลี่ยนโลกได้อย่างสิ้นเชิง” (พระราชดำรัสของพระสันตะปาปาเบเนดิกที่ 16 ณ เมืองโคโลญ ประเทศเยอรมัน)

“พระเยซูเจ้ามิได้มาเพื่อยุติสงคราม แต่ทรงมาเพิ่มสันติแก่โลก” (Xavier Le'on-Dufour) ผู้มีใจอ่อนโยนมิใช่ผู้ที่ขลาดกลัว หรือ ขี้อาย แต่คือผู้ที่กล้ารับแบกภาระหนักของชีวิตด้วยความสงบและเยือกเย็น

เพราะเขาจะเป็นเจ้าของแผ่นดิน

ประเทศปาเลสไตน์คือสัญญาลักษณ์ของแผ่นดินแห่งพระสัญญา และอาณาจักรของพระเมสสิยาห์ “คนยากจนจะได้รับแผ่นดินเป็นมรดก เขาจะอยู่เป็นสุขอย่างมาก”(สดด 37:11)

ดูเหมือนว่าเขาเป็นผู้พ่ายแพ้ในสังคม แต่ในความเป็นจริงเขามีสิ่งประเสริฐไว้ในครอบครอง สิ่งนี้จะคงอยู่ตลอดไป ความอ่อนโยนเป็นดัชนีชี้วัดคุณภาพของบุคคล หากเขามีความอ่อนโยนก็แสดงว่าเขามีคุณภาพอย่างเต็มเปี่ยม

นักบุญเลโอผู้ยิ่งใหญ่กล่าวว่า “แผ่นดินและมรดกที่พระเจ้าทรงสัญญาจะมอบให้ผู้มีใจอ่อนโยนและราบคาบไว้เป็นกรรมสิทธิ์ได้แก่ร่างกายของพวกเขา ซึ่งจะได้รับ การเปลี่ยนแปลงและมีความรุ่งโรจน์นิรันดรในวันกลับคืนชีพ กายกับจิตจะไม่ขัดแย้งกันอีกแต่จะร่วมเป็นหนึ่งเดียวกันอย่างสมบูรณ์ กายจะยอมให้จิตเป็นผู้นำแต่โดยดี”

Meditatio (พระวาจามาถึงฉันวันนี้)

*การพบปะกับผู้ที่มีใจอ่อนโยนคือการพบปะกับความดีของพระเจ้า การทำตนให้เป็นผู้มีใจอ่อนโยนควรจะเป็นโครงการชีวิตของฉันด้วย การพูดว่า “แยกเงี้ยวใส่กัน.....ความเพียรนั้นมีขอบเขตนะจะบอกให้.....”ล้วนเป็นวิธีคิดตามประสามนุษย์...พระเยซูเจ้าเองก็แสดงอารมณ์ฉุนเฉียวใส่คนขายของในเขตพระวิหาร ความอ่อนโยนช่วยฉันให้ถ่อมใจลงได้

*เมื่อผู้มีใจอ่อนโยนตกอยู่ในความทุกข์ เขาอาจถูกผจญให้โกรธ ต่อต้าน หรือท้อแท้ใจ อันที่จริงกางเขนหรือความทุกข์ยากเป็นต้นกำเนิดแห่งธารน้ำที่ให้ชีวิต ทุกคนสามารถดักดวงเอาได้ หากเป็นเช่นนี้แล้ว การทนทุกข์ก็หมายถึงการเปิดใจรับกิจการแห่งความรอดของพระเจ้า เป็นคำพูดที่ดูเหมือนแย้งกันในพระวรสาร กล่าวคือต้นธารแห่งพลังของพระเจ้าพวยพุ่งออกมาจากความอ่อนแอของมนุษย์ ความทุกข์ทรมานเผยให้เห็นความยิ่งใหญ่ของจิตใจมนุษย์ ถ้าฉันมีใจอ่อนโยน ฉันจะไม่แสดงอาการ

หงุดหงิดเมื่ออยู่ต่อหน้าความชั่ว ฉันจะไม่ยอมให้อารมณฺ์รุนแรงชักนำฉันไปทำสิ่งที่ไม่ดี ฉันรู้จักบังคับและควบคุมอารมณ์ของฉันได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความโกรธ และความโมโห ความอ่อนโยนไม่ได้หมายถึงความอ่อนแอ หรือความกลัว ตรงข้ามเป็นการเสริมพลังที่เข้มแข็งแก่จิตใจ สามารถยับยั้งความโกรธเคืองและการแก้แค้นได้ พร้อมให้ที่แก่ความสงบราบคาบและความเคารพต่อผู้อื่น นักบุญฟรังซิส แห่งอัสซีซี กล่าวว่า “ถ้าข้าพเจ้ามีความพากเพียร และรู้จักบังคับตนเองได้ ...ข้าพเจ้าก็บรรลุความยินดีสูงสุดแล้ว”

*ความอ่อนโยนจะปรากฏชัดในการปฏิบัติต่อผู้ทุกข์ทรมาน องค์สมเด็จพระสันตะปาปา จอห์น ปอล ที่ 2 ได้กล่าวในวันผู้ป่วยสากล ปี 2005 ว่า “ชีวิตเป็นพระพรแม่ในสภาพความบกพร่องฝ่ายกาย เป็นพระพรอันล้ำค่าสำหรับพระศาสนจักรและโลก ไม่มีใครมีสิทธิ์ทำลายชีวิตมนุษย์เพราะความพิการและไม่ควรปล่อยให้พวกเขาอยู่ตามลำพัง การดูแลเอาใจใส่ผู้ป่วยเป็นกิจการแห่งความรักที่ยิ่งใหญ่”

*ความไม่รุนแรงคือความสุข “จงอวยพรผู้ที่เบียดเบียนท่าน จงอวยพรเขา อย่าสาปแช่ง จงร่วมยินดีกับผู้ที่ยินดี จงร้องไห้กับผู้ที่ร้องไห้ อย่าตอบแทนความชั่วด้วยความชั่ว จงพยายามทำดีต่อมนุษย์ทุกคน อย่าให้ความชั่วเอาชนะท่าน แต่จงชนะความชั่วด้วยความดี” (โรม 12:14-21)

“พระองค์โปรดให้ดวงอาทิตย์ของพระองค์ขึ้นเหนือคนดีและคนชั่ว”(มธ 5:45)

Oratio (พระวาจาบันดาลให้ฉันสนทนากับพระองค์)

ขอโทษ นักบุญเลโอผู้ยิ่งใหญ่กล่าวว่า “พระองค์ผู้ทรงเป็นความเมตตากรุณาทรงมีพระประสงค์ให้ท่านเป็นผู้ชอบธรรม เพื่อแสดงพระฉายาลักษณ์ของพระเจ้าที่สะท้อนเหมือนกระจกเงาในจิตใจของมนุษย์” **“พระเจ้าตรัสว่าเรามีความพอใจในความตายของคนอธรรมหรือ แต่เราพอใจให้เขากลับจากความชั่วของเขาและมีชีวิตอยู่ใหม่หรือ”**(อสค 18:23)

ขอบพระคุณ “ข้าแต่พระยาห์เวห์ พระพรที่พระองค์ทรงส่งนงไว้ สำหรับผู้ที่ยำเกรงพระองค์นั้นใหญ่หลวง พระองค์ทรงสะสมพระพรไว้สำหรับผู้ที่ลี้ภัยมาพึ่งพระองค์ให้เป็นที่ประจักษ์แก่ตามนุษย์ทั้งมวล **ท่านทั้งหลายที่จงรักภักดีต่อพระยาห์เวห์ จงรักพระองค์เถิด พระยาห์เวห์ทรงปกป้องผู้ซื่อสัตย์ต่อพระองค์”** (สดด 31:19.23)

ขอพรพระจิต “คำอ้อนวอนของคนอนาถาทะลุฟ้า พระตรัสฟังดังประสงค์ พระจะโปรดยุติกรรมตามจําาง ด้วยพระองค์ยึดมั่นพระสัญญา” (บสร 21:5) **“และพระเจ้าจะนำเจ้าอยู่เป็นนิตย์ และให้เจ้าอิมด้วยของดี และกระทำให้กระดูกของเจ้าแข็ง และเจ้าจะเป็นเหมือนสวนที่มีน้ำรด”** (อสย 58:11)

Contemplatio (พระวาจาสำเร็จไป)

“พระองค์ผู้เดียวทรงเป็นหลักศิลาและทรงเป็นความรอดพ้นของข้าพเจ้าทรงเป็นที่มั่นป้องกันข้าพเจ้า ข้าพเจ้าไม่หวั่นไหว” (สดด 62:2) เราปฏิเสธตนเองเพื่อให้พระเป็นเจ้าเข้ามาในเราอย่างเต็มเปี่ยม

Communicatio (พระวาจาทำให้โลกชื่นชมยินดี)

นักบุญเทเรซา แห่งพระกุมารเยซู บันทึกไว้ว่า “ดิฉันมิได้ภาวนาเพื่อ

ซิสเตอร์ที่ทำให้ดิฉันทุกข์ทรมานอย่างมากมาเท่านั้น แต่พยายามทำความดีกับเขาให้มากที่สุดเท่าที่สามารถทำได้ เมื่อดิฉันถูกผจญให้ได้ตอบเขาอย่างรุนแรง ดิฉันก็พยายามยิ้มให้เขาอย่างอ่อนหวานที่สุด...วันหนึ่งในช่วงเวลาพัก ซิสเตอร์รูปนี้พูดกับดิฉันด้วยความยินดีว่า ช่วยบอกฉันได้ไหมว่ามีอะไรดีในตัวฉันจนทำให้เธอต้องยิ้มกับดิฉันทุกครั้งที่เราพบกัน อ้อ สิ่งที่น่าประทับใจดิฉันก็คือพระเยซูที่ประทับอยู่ในส่วนลึกของจิตวิญญาณของเธอ นั่นแหละ พระองค์สามารถเปลี่ยนความขมขื่นให้กลับเป็นความหวานได้ ดิฉันจึงตอบเธอว่า ดิฉันยิ้มก็เพราะดีใจที่ได้พบเธอ” (น.เทเรซาแห่งพระกุมารเยซู)

ความรัก ไม่วุ่นวาย ไม่เรงรีบ ไม่ทำให้ขุ่นเคือง ไม่ดูถูก ความรัก

รู้จักบังคับตนเอง มีความอ่อนหวาน อ่อนโยน พากเพียร

ในพระวรสารเราจะพบศิลปะแห่งความรักซึ่งแม้เด็กเล็กๆ ก็สามารถ

เข้าใจได้ ดังตัวอย่างของ ฟรังซิสซึ่งมีอายุเพียง 3 ขวบ อยู่ที่นครคาราคัส ประเทศเวเนซุเอลา ในบ้านของเขามีลูกเต่าพิเศษ เขาตั้งชื่อมันว่า “ลูกเต่าแห่งความรัก” บนลูกเต่าทุกด้านจะมีประโยคเกี่ยวกับความรักเขียนไว้ เช่น รักทุกคน ,รักซึ่งกันและกัน, รักเป็นคนแรก ,เอาใจเขามาใส่ใจเรา, รักพระเยซูเจ้าในผู้อื่น และรักศัตรู ทุกเช้าในครอบครัวจะมีการโยนลูกเต่าก่อนแยกย้ายกันไป สมาชิกทุกคนจะนำประโยคที่เขียนอยู่ด้านบนของลูกเต่าไปปฏิบัติ พอดตกเย็นพวกเขาจะเล่าประสบการณ์ผู้กันฟัง วันหนึ่ง พ่อของฟรังซิสกลับจากที่ทำงานพร้อมกับอารมณ์ไม่สู้ดี เนื่องจากเกิดความขัดแย้งกับผู้ร่วมงานคนหนึ่งในสำนักงาน เขาเล่าเรื่องให้ภรรยาฟัง เธอก็เลยผสมโรงกับสามีพาลโกรธพนักงานคนนั้นไปด้วย เมื่อเห็นเช่นนั้น หนูน้อยฟรังซิสจึงเดินไปหยิบลูกเต่าขึ้นมาพร้อมกับพูดว่า “เราลองโยนลูกเต่าแห่งความรักดูซิ” ทั้งสามพร้อมใจกันโยนลูกเต่า และประโยคที่ปรากฏอยู่ด้านบนอ่านได้ว่า “จงรักศัตรู” ทั้งพ่อและแม่เข้าใจดี

บุญราศรี เอจีดีโอ กล่าวว่า “พี่น้องที่รัก หนทางนำสู่ที่สูงคือ

หนทางนำสู่ที่ต่ำ อย่าคิดยกกระดับเลย แต่คิดลดระดับดีกว่า” (ความหมายก็คือการยกตัวเองขึ้น จะทำให้ตนเองตกต่ำลง)

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx