

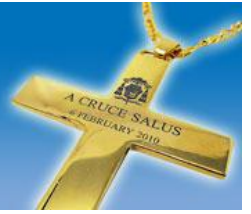
## วันอาทิตย์ สัปดาห์ที่ 16 เทศกาลธรรมดา ปี B

(วันที่ 22 กรกฎาคม ค.ศ. 2012)

**พี่น้องที่รัก** มีความจริงอันหนึ่งที่เราไม่สามารถปฏิเสธได้ นั่นคือ ความสมดุลของธรรมชาติเป็น สิ่งจำเป็นสำหรับความอยู่รอดของมนุษย์และสิ่งสร้างที่มีชีวิตทุกอย่างบนโลกนี้ พระเจ้าทรงสร้าง ธรรมชาติอย่างมีความสมดุล ถ้ามนุษย์ทำให้ธรรมชาติขาดความสมดุลไป ผลที่ตามมาอาจร้ายแรงเกินกว่า ที่มนุษย์จะคาดคิดได้ เช่น การตัดต้นไม้ทำลายป่า อาจก่อให้เกิดความแห้งแล้ง ฝนไม่ตกถูกต้องทำ ฤดูกาล หรือถ้าฝนตกหนัก อาจเกิดน้ำท่วมโดยฉับพลัน เพราะไม่มีป่าที่ซับน้ำไว้ได้ การที่โรงงานต่าง ๆ ปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ขึ้นไปในชั้นบรรยากาศ เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้โลกของเรานับวันยิ่งร้อน มากขึ้น เพราะก๊าซชนิดนี้ขึ้นไปทำลายโอโซนในชั้นบรรยากาศ ซึ่งเป็นเหมือนกำแพงกั้นความร้อนจาก ดวงอาทิตย์ไม่ให้มาถึงโลกมากเกินไป ยิ่งกว่านั้น เมื่อโลกร้อนขึ้น หิมะที่ขั้วโลกก็เริ่มละลาย ซึ่งส่งผล ให้มีปริมาณน้ำบนพื้นโลกมากขึ้น เกาะหลายเกาะต้องจมหายไปในท้องทะเล พื้นที่ชายทะเลเริ่มหด หายไปเรื่อยๆ

พอคิดว่าเราไม่ต้องไปไกล แค่เข้าไปในตัวเมืองอุดรเวลานี้ เราก็จะเห็นถึงการขาดความสมดุล แล้ว ควันจากรถยนต์ที่นับวันยิ่งมากขึ้นเรื่อยๆ ทำให้อากาศเป็นพิษและมีผลต่อสุขภาพของเรา ในอดีต ตามชนบท พืชผัก ปลา หรือสัตว์ต่างๆ ที่อยู่ในท้องทุ่งสามารถนำมาปรุงเป็นอาหารได้อย่างสบาย แต่ เวลานี้ไม่แน่ใจเสียแล้ว เพราะมีการใช้สารเคมีในทุ่งนาและสวนยางพารามากเกินไป ทั้งปุ๋ยเคมี ยาปราบ ศัตรูพืช และยาฆ่าแมลงต่างๆ ซึ่งล้วนมีผลกระทบต่อสุขภาพของเราทั้งนั้น ถ้าเราสังเกตดูดีๆ เวลานี้มี โรคแปลกๆ เกิดขึ้นมากมาย แน่นนอน ที่เป็นอย่างนี้สาเหตุหนึ่งมาจากการเสียสมดุลของธรรมชาตินั่นเอง

ไม่เพียงแค่นั้นในธรรมชาติเท่านั้น ในชีวิตของเราด้วย ความสมดุลเป็นสิ่งจำเป็นและขาดไม่ได้ เรา ทุกคนตระหนักถึงความจริงประการนี้ดี ดังนั้น เราจึงต้องรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่เพื่อร่างกาย ของเราจะแข็งแรงและสามารถต่อต้านโรคร้ายไข้เจ็บได้ แม้แต่ระบบน้ำในร่างกายของเราก็ต้องมีความ สมดุล ถ้าน้ำในหูของเราไม่เท่ากัน เราอาจเวียนศีรษะ สูญเสียการทรงตัวและการได้ยินได้ ทำให้เราไป ไหวนมาไหนลำบาก คนที่อาศัยอยู่ในตัวเมืองบางครั้งก็อยากออกไปท่องเที่ยวตามชนบท หรือตามป่าเขา ลำเนาไพร หรือไปพักผ่อนตามชายทะเลบ้าง ส่วนคนที่อยู่ในชนบท บางครั้งบางครั้ง ก็อยากจะมาเที่ยว ชมความสวยงามหรือความเจริญของตัวเมือง หรือมาเดินซื้อของในหน้าสรรพสินค้าเหมือนกัน



พระเยซูเจ้าได้ให้ตัวอย่างของความสมดุลที่เราจำเป็นต้องมีในชีวิตฝ่ายจิตของเรา พระองค์มักจะไปที่ศาลาธรรมทุกวันสัปดาห์โตเพื่อการนมัสการพระเจ้าเป็นหมู่คณะและไปร่วมฉลองงานประจำปีในพระวิหารที่กรุงเยรูซาเล็มเป็นประจำมิได้ขาด อย่างไรก็ตาม หลายครั้งพระองค์ได้ทรงปลีกตัวออกไปตามลำพังและใช้เวลาทั้งคืนเพื่ออธิษฐานภาวนาต่อพระบิดาเจ้าสวรรค์เป็นการส่วนตัว

ในพระวรสารวันนี้ นักบุญมาระโกบอกเราว่า บรรดาอัครสาวกกลับมาหาพระเยซูเจ้า หลังจากการเดินทางไปแพร่ธรรมในช่วงเวลาหนึ่ง เมื่อมาถึงพวกเขาได้ทูลรายงาน “**ทุกสิ่งที่คุณเขาได้ทำและได้สอน**” (มก 6:30) แก่พระองค์ จากนั้นพระเยซูเจ้าได้เชื่อเชิญพวกเขาให้ไปพักผ่อนกับพระองค์ “**ตามลำพังในที่สงบสักกระยะหนึ่ง**” (มก 6:31) พระองค์และพวกเขาจึงลงเรือเพื่อเดินทางไปยังสถานที่เงียบสงบดังกล่าว การกระทำของพระเยซูเจ้าชี้ให้เห็นว่าพระองค์ทรงเข้าใจถึงความจำเป็นของความสมดุลในชีวิตของพวกเขาในฐานะที่เป็นศิษย์ของพระองค์ กล่าวคือ พวกเขามีเวลาสำหรับการอบรมและฝึกฝนตนเอง เวลาสำหรับทำงาน เวลาสำหรับเทศน์สอน เวลาสำหรับช่วยเหลือประชาชน และพวกเขาก็มีเวลาสำหรับอยู่กับพระองค์ตามลำพังเพื่ออธิษฐานภาวนาและพักผ่อนร่วมกันอีกด้วย

หลายคนคงรู้จักคติพจน์ของคณะเบเนดิกตินที่ว่า “**Ora et Labora**” ซึ่งแปลว่า “**จงอธิษฐานภาวนาและจงทำงาน**” คติพจน์นี้เป็นบทสรุปจิตตารมณ์ของกฎข้อบังคับทั้งหมดของนักบวชคณะนี้ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสมดุลในชีวิตของสมาชิกที่อยู่ในอารามต่างๆ พอคิดว่าไม่เพียงแค่นี้สำหรับผู้ถวายตัวแด่พระเจ้าเท่านั้น แต่สำหรับคริสตชนทุกคนด้วย การอธิษฐานภาวนาอย่างเดี่ยวหรือการทำงานอย่างเดี่ยวไม่เพียงพอ ทั้งสองอย่างจะต้องควบคู่กันไปจึงจะเกิดความสมดุลในชีวิต เพราะชีวิตของเราประกอบด้วยส่วนที่เป็นร่างกายและส่วนที่จิต แนนอน เราต้องทำงานเพื่อหาเลี้ยงชีพ เพื่อชีวิตฝ่ายกายของเราจะเจริญเติบโตอย่างมีคุณภาพ แต่ในเวลาเดียวกันเราต้องไม่ลืมว่าชีวิตฝ่ายจิตของเราก็คงต้องการอาหารมาหล่อเลี้ยงด้วยเหมือนกัน เราต้องการพลังฝ่ายจิตจากพระเจ้าผ่านทาง การอธิษฐานภาวนาหรือการสนทนากับพระองค์ เราต้องการฟังพระวาจาของพระองค์และรับศีลมหาสนิท ศีลศักดิ์สิทธิ์แห่งความรัก ซึ่งเป็นอาหารฝ่ายจิตของเรา ไม่เช่นนั้นเราจะเป็นคนที่ไม่โตแต่ตัว แต่จิตใจของเราไม่โตไปด้วย

พี่น้องที่รัก พระเยซูเจ้าต้องการให้เราทุกคนรักษาความสมดุลในชีวิตของเรา แนนอน การมีส่วนร่วมในพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันอาทิตย์ถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นขาดไม่ได้สำหรับชีวิตฝ่ายจิตของพวกเรา อย่างไรก็ตาม บางครั้งเราต้องไปในที่สงบตามลำพังเพื่ออธิษฐานภาวนาพร้อมกับพระเยซูเจ้าด้วยเหมือนกัน เราควรรหาโอกาสที่จะอธิษฐานส่วนตัวเพื่อจุดประสงค์ส่วนตัวของเราเอง การอธิษฐานภาวนาทั้งแบบเป็นหมู่คณะและส่วนตัวเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคริสตชนของเรา เราไม่ควรทำอย่างหนึ่งและละเลยอีกอย่างหนึ่ง เราควรทำทั้งสองอย่าง นั่นคือ ทั้งส่วนรวมและส่วนตัว เราจึงจะมี



สังฆมณฑลอุดรธานี  
www.udondiocese.org



ความสมดุลในชีวิตฝ่ายจิตของเรา เราไม่ควรคิดว่ามาวัดวันอาทิตย์และร่วมกิจกรรมส่วนรวมที่ทางวัดจัดขึ้นก็เพียงพอแล้ว เราต้องมีเวลาส่วนตัวให้กับพระเจ้าด้วย หรือเราไม่ควรเอาแต่งานอย่างเดียว ทั้งงานส่วนตัวและงานวัด โดยคิดว่าการทำงานเป็นการสวดภาวนาอย่างหนึ่ง แต่เราต้องมาวัดและอธิษฐานภาวนาด้วย ในวันนี้พระเยซูเจ้าทรงสอนเราให้เห็นถึงความสำคัญของการอธิษฐานภาวนาและได้ทรงให้แบบอย่างที่ดีแก่เรา ดังนั้น การที่เราเอาใจใส่ทั้งการอธิษฐานภาวนาส่วนรวมและส่วนตัวจึงถือได้ว่าเป็นการกระทำที่สอดคล้องกับหลักคำสอนและแบบอย่างของพระองค์ **ขอพระอวยพรพวกเราทุกคน**