



บทที่ 464

Walk for Christ

ข้าแต่พระเจ้าเป็นเจ้าของข้า ชื่อของบทสวดบทนี้ของลูก อ่านดูราวกับว่าลูกจะไปเดินมาราธอนเพื่อระดมทุนมาถวายแด่พระองค์ ตามเทรนดัลไฟฟ์สไตล์สมัยนี้ แต่ไม่ใช่ พระเจ้าข้า

เนื่องจากทุกวันนี้ ลูกดำรงชีวิตโดยมีพระองค์เป็นศูนย์กลาง จะทำอะไรทุกอย่างก็เพื่อพระองค์ กิจกรรมประจำวันทุกวันนี้ของลูกอย่างหนึ่ง เป็นการทำให้ถวายแด่พระองค์ การเดินทุกวันๆ ละ 1 ชั่วโมง พระเจ้าข้า 😊

แล้วการเดินจะเป็นกิจกรรมที่ทำถวายแด่พระองค์ได้อย่างไร? 😊

ลูกเขียนในบทสวดของลูกหลายครั้งแล้วว่า ตอนที่ลูกรับศีลล้างบาปใหม่ๆ ลูกไม่ได้สวดสายประคำทุกวัน แต่ต่อมาลูกได้สวดสายประคำเพื่อขอพระพรให้ญาติคนหนึ่ง แล้วได้พระพรตามคำทูลขอ นั้น ลูกจึงสัญญากับพระแม่ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาว่า ลูกจะสวดสายประคำทุกๆ วันๆ ละ 1 สาย หรือปีละ 365 สาย สวดมากกว่าได้แต่น้อยกว่าจำนวนวันของปีนั้นๆ ไม่ได้

และลูกก็ไม่เคยผิดสัญญากับพระแม่เลยใน 20 กว่าปีที่ผ่านไป บางวันลูกไม่มีเวลาจริงๆ ก็ติดไว้ในใจและสวดขดเชยให้ครบในวันต่อๆ มา

จำได้ว่าใหม่ๆ ในวันที่ 31 ธ.ค. ของปีหนึ่ง เป็นวันส่งท้ายปีเก่า ลูกๆ พาลูกไปฉลองปีใหม่ที่เกาะๆ หนึ่ง ณ วันนั้นลูกยังขาดการสวดสายประคำถึง 7 สาย!

ทำอย่างไรดีล่ะ หลังรับประทานอาหารเที่ยง ลูกขอปลีกตัวจากลูกๆ ไปหามุมใต้ต้นไม้ริมชายทะเลและเริ่มสวดสายประคำให้ครบ 7 สายที่ได้ค้างการสวดมาทั้งปี กว่า จะสวดครบจบสายประคำทั้ง 7 สาย ไกลเย็นพอดี 😊😊😊

เพราะลูกใช้เวลาเกือบชั่วโมงในการสวดสายประคำ 1 สาย

จากประสบการณ์ครั้งนั้น ลูกบอกกับตัวเองว่า ลูกจะทำตนเช่นนั้นอีกไม่ได้ ลูกต้องปรับปรุงตัวเองในการหาเวลาสวดสายประคำตามสัญญากับพระแม่

แต่เนื่องจากลูกเป็นนักธุรกิจและมีกิจกรรมมากมายในแต่ละวัน จะหาเวลานั่งนิ่งๆ มาสวดสายประคำ บางวันหาไม่ได้จริงๆ ลูกจึงใช้เวลาช่วงว่างตอนนั่งรถระหว่างการไปธุระจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง แม้กระทั่งการทำฟันกับทันตแพทย์ หรือทุกโอกาสที่สมองว่างในการสวดสายประคำ แต่ลูกก็รู้สึกว่าการสวดสายประคำนั้น เป็นการถวายเกียรติแด่พระแม่และพระเยซูเจ้า วิธีสวดแบบนี้ เหมือนกับการเอาเศษเวลามาสวดภาวนา ดูไม่น่าเหมาะสม แล้วหาเวลาอย่างไรในหนึ่งวันที่มีธุระปะปังเยอะเยอะมาสวดสายประคำดีล่ะ

ต่อมา ด้วยความตั้งใจอย่างจริงจัง ลูกก็ถึงบางอ้อด้วยความบังเอิญ ซึ่งอันที่จริงก็น่าจะเป็นการทรงนำของพระจิตเจ้ามากกว่า 😊

จากการที่แพทย์ได้บอกกับทุกคนว่า การจะรักษาสุขภาพให้แข็งแรงนั้น นอกจากการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอแล้ว เราทุกคนยังต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

แล้วฉันจะหาเวลาที่ไหนทุกวันในการออกกำลังกายและยังต้องสวดสายประคำทุกวันๆ ละชั่วโมงอีก?

พลันก็เกิดความคิดอันบังเอิญ 😊 การออกกำลังกายเป็นเรื่องของกายภาพ การสวดภาวนาเป็นเรื่องของจิตใจ จิตวิญญาณ ทั้งกายและจิตวิญญาณรวมกันเป็นหนึ่งก็คือ ฉัน ทำไมไม่รวมสิ่งที่ต้องทำทั้งสองอย่างให้เป็นกิจกรรมเดียวกัน พร้อมกัน โดยคนๆ เดียวกัน คือ ฉัน ละ



พูดให้เข้าใจง่าย ๆ คือ ทำไมฉันไม่สวดภาวนาร่วม ๆ กับการออกกำลังกายล่ะ แล้วการออกกำลังกายอะไรที่สามารถเอื้อให้เราสามารถสวดภาวนาได้ ก็พาหรือการออกกำลังกายที่ต้องมีเพื่อนหรือกลุ่ม เป็นต้นว่า กอล์ฟ เทนนิส แบดมินตัน เป็นต้น ไม่อยู่ในข่าย

การออกกำลังกายที่ดีที่สุด ง่ายที่สุด และลงทุนน้อยที่สุด แต่ได้ผลสูงสุดในวัตถุประสงค์นี้ คือ การเดิน ไซ้แล้ว การเดิน!

ลูกเริ่มเดินออกกำลังกายพร้อม ๆ กับการสวดสายประคำในใจมา 10 กว่าปีแล้ว ใหม่ ๆ ก็มีปัญหว่าสวดสายประคำไปก็บ๊ทแล้ว พอสวดทุกวัน ๆ เริ่มมีสมาธิ เท่าก็ก้าวย่างเดินไป จิตใจก็จะอยู่แต่กับบทสวดของสายประคำ พูดง่าย ๆ สมาธิทั้งหมดอยู่ที่บทสวดภาวนา การก้าวย่างของเท้าเป็นส่วนประกอบที่เป็นไปอย่างอัตโนมัติ โดยสมองไม่ต้องสั่งงาน

และเนื่องจากการเริ่มต้นการแสวงหาพระเจ้าของลูกมาจากทางคริสตจักร ดังนั้น ลูกจึงจะยังชินกับการสวดแบบอริษฐาน คือการสื่อสารกับพระองค์ด้วยคำพูดจากใจ ตามด้วยบทภาวนาแบบคาทอลิก คือ เป็นบทสวดชัดเจนอย่างบทสวดของสายประคำ ทุก ๆ วัน ลูกจึงต้องใช้เวลา 1 ชั่วโมงในการสวดภาวนา แต่ในหนึ่งชั่วโมงนี้ ลูกได้ออกกำลังกายด้วย สื่อกับพระเจ้าด้วย สวดทูลขอพระพรให้ผู้เจ็บป่วยด้วย ฯลฯ โอ้โฮ! ช่วง 1 ชั่วโมงก่อนนอน หรือตอนลูกกลับบ้านจากการทำงาน ช่วงเป็นช่วงเวลาที่มีความสุขที่สุดในทุก ๆ วันของลูกที่สุด!

แล้ว ... ยังมีของแถม 😊

ผู้ที่มีวัยเลย 50 ปีขึ้นไป ควรจะต้องไปตรวจมวลกระดูก ทุก ๆ 3 ปี เพื่อดูว่ากระดูกเริ่มพรุนแล้วยัง จะได้เสริมด้วยแคลเซียมหรือยาอะไรก็ตามไป

ลูกจำได้เลยว่า การตรวจมวลกระดูกของลูกเมื่อ 10 ปีก่อน คุณหมอหันมามองลูกหลังจากดูผลของการตรวจมวลกระดูกจากจอคอมพิวเตอร์ว่า “พี่ไปทำอะไรมา?” ลูกใจหายวูบ สงสัยมวลกระดูกของลูกคงพรุนแน่แล้วซี เป่ล่า! คุณหมอพูดต่อว่า “ในวัยของพี่ มวลกระดูกยังอยู่ในเกณฑ์เขียวหมดเลย”

ดีใจสุดๆ ลูกขอบคุณพระเจ้า

วันก่อน ถึงเวลาไปตรวจมวลกระดูกอีก คราวนี้ลูกเตรียมทำใจ สองปีก่อนลูกไปผ่าตัดหัวใจไหล่ซ้าย ทำให้การออกไปเดินสวดสายประคำชะงักไปครึ่งปี แต่ลูกก็เดินสวดสายประคำอย่างต่อเนื่องหลังจากนั้น

ปรากฏว่า คุณหมอตานเดิม หันมาหาลูกหลังจากดูผลการตรวจมวลกระดูกของลูกบนจอคอมพิวเตอร์ แล้วพูดว่า “อะเมซิ่งมาก ในวัยของพี่ มวลกระดูกของพี่ยังอยู่ในเกณฑ์สีเขียวเหมือนเดิมเลยครับ...”

สรุปสิ่งที่ลูกเขียนมาในบทสวดนี้ทั้งบทคือ ทำทุกอย่างเพื่อถวายแด่พระองค์ แม้กระทั่งการเดิน ก็จะได้รับพระพรจากพระองค์เสมอ

“ผู้ที่วางใจในพระเจ้า ย่อมได้รับพระพร” เยเรมีย์ 17:7

อาแมน

ลูกขอพร: อดคิดหนี
www.moving-themountain.com

