

**“ท่านทั้งหลายจงมาพักผ่อนกับเราตามลำพังในที่สงัดระยะหนึ่งเถิด”** (มก.6:31)

พระเยซูเจ้าทรงเห็นบรรดาศิษย์สาละวนกับการปฏิบัติภารกิจประจำวัน และวุ่นวายกับประชาชนจำนวนมากที่อยู่ตรงนั้น จนบรรดาศิษย์ไม่มีแม้แต่เวลาจะกินอาหาร พระเยซูทรงเห็นว่าควรจะต้องหาเวลาเพื่อให้ได้หยุดพัก และฟื้นฟูชีวิตจิตใจ



พี่น้องที่รัก เราแต่ละคนล้วนแสวงหาความสงบทางจิตใจ เพื่อหนีจากความวุ่นวายของที่ ๆ เราอยู่ หลายคนอยากไปใช้ชีวิต แบบ slow life อยู่กับวิถีแห่งธรรมชาติ หรือไปนั่งพักผ่อนหย่อนใจ ตามร้านกาแฟ สวนสาธารณะ สวนสัตว์ และสถานที่ร่มรื่นต่างๆ ตามแต่เวลาที่เอื้ออำนวย และความสนใจของแต่ละบุคคลเพื่อเติมความสุขในชีวิต แต่สำหรับคริสตชนแต่ละคน เราก็มีการแสวงหาความสุขสงบที่แตกต่างกัน บ้างสวดสวดประจำ อ่านพระคัมภีร์ บ้างฟังเพลงเสริมศรัทธา หรือไปเข้าเงียบฟื้นฟูจิตใจในโอกาสต่าง ๆ ซึ่งทั้งหมดนี้กำลังนำพาตัวของแต่ละบุคคลไปสัมผัสกับพระเจ้า ทำให้สถานที่ที่เราอยู่กลายเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ เพราะไม่ว่าเราจะอยู่ที่แห่งใด หากทำให้เรายกจิตใจขึ้นหาพระเจ้าได้ทีนั้นก็กลายเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ได้เช่นกัน

ในสมัยที่พ่อเป็นเณร พ่อเคยมีความคิดที่ว่า ถ้าจะสวดสวดประจำ ต้องสวดให้ครบสวด หรือจะสวดภาวนาก็ต้องมีเวลาที่มากพอ ซึ่งหลายท่านอาจเคยคิดเช่นนี้บ้างเหมือนกัน ทำให้บางครั้งไม่สวดดีกว่าถ้ามีเวลาน้อย แต่เมื่อค่อย ๆ เรียนรู้และเติบโตขึ้น ก็เข้าใจว่า **แม้เวลาหนึ่งนาทีก็มีคุณค่า** หากเราเลือกที่จะให้เวลานั้นแด่พระองค์ คุณพ่อวิญญูณรรักษ์ ได้

แนะนำเพิ่มเติมว่า เราสามารถแบ่งการสวดส่ายประจำเป็นครั้งละ 10 - 20 เม็ดก็ได้ หากมีเวลาก็สวดเพิ่มเติมจนครบส่าย ไม่จำเป็นต้องเคร่งเครียดเพื่อจะให้สวดครบส่ายในคราวเดียว

คำถามชวนไตร่ตรองถึงวันพระเจ้า 1.เราใช้เวลาวันอาทิตย์อย่างไร 2.เราใช้เวลาวันอาทิตย์ไปกับอะไรบ้าง 3.มีเวลาสวดภาวนา หรือรำพึงพระวาจาหรือไม่ และสุดท้าย ชีวิตภายใน กับกิจกรรมภายนอก สมดุลกันหรือไม่ พระเจ้าไม่ได้ทรงบีบบังคับว่าเราจะต้องให้เวลากับพระองค์มากน้อยเท่าไร แต่พระเจ้าทรงเชื่อเชิญเราให้แบ่งเวลาจาก 24 ชม. ที่เรามี เพื่อคิดถึงพระองค์บ้าง



**“ทรงแลเห็นประชาชนจำนวนมาก ก็ทรงสงสาร เพราะเขาเหล่านั้นเป็นเหมือนฝูงแกะไม่มีคนเลี้ยง”** พระองค์ทรงเป็นชุมพาบาลที่ดี ดังนั้น ท่ามกลางความเร่งรีบของชีวิต ความสาละวันของหน้าที่การงาน ขอให้เราได้มีช่วงเวลาที่ได้หยุดพัก อยู่เงียบๆ ในความสนิทสัมพันธ์กับพระเจ้า ฟังเสียงของพระองค์ที่ตรัสกับเรา เพื่อฟื้นฟูชีวิต และจิตวิญญาณของเรา และยึดองค์พระเยซูเจ้าเป็นต้นแบบแห่งการดำเนินชีวิต ด้วยการเอาใจใส่ต่อเพื่อนพี่น้องเสมอ ขอพระพรพรทานและสันติสุขจากพระเจ้าพระบิดาของเรา และจากพระเยซูคริสตเจ้า สถิตกับท่านทั้งหลายเทอญ