

ข่าวพระสันตะปาปา

วันพุธที่ 8 ธันวาคม 2021 สมเด็จพระสันตะปาปาฟรานซิส อธิษฐานเพื่อคนป่วยและผู้มีความทุกข์ทรมาน ที่หน้าเสาแม่พระปฏิสนธินิรมล ใน Piazza di Spagna ของกรุงโรม และได้ถวายสักการะเป็นการส่วนตัวในช่วงเช้า เนื่องในวันสมโภชพระนางมารีย์ปฏิสนธินิรมล



สารวัด <http://www.bangsaenchurch.org>

วัดแม่พระเมืองลอร์ด



<< OUR LADY OF LOURDES CHURCH >> บางแสน

ปีที่ 27 ฉบับที่ 1398 วันอาทิตย์ที่ 12 ธันวาคม 2564/2021



อาทิตย์ที่ 3 เทศกาลเตรียมรับเสด็จพระคริสตเจ้า
ลูกา 3:10-18

“ข้าพเจ้าใช้น้ำทำพิธีล้างให้ท่านทั้งหลาย แต่ผู้ที่ทรงอำนาจยิ่งกว่าข้าพเจ้าจะมา”



ไม่ว่าเราจะเป็นใครก็ตาม สิ่งที่สำคัญที่สุดคือเราต้องตระหนักอยู่เสมอว่าเราทุกคนเป็นเครื่องมือของพระเจ้า เราต้องไม่พยายามบังคับคนอื่นให้ทำอย่างที่เราทำ หรือเชื่ออย่างที่เราเชื่อ เหมือนยอห์นผู้ทำพิธีล้างสิ่งที่เราควรทำคือนำคนอื่นเข้ามาหาพระเยซูเจ้าเพื่อว่าพวกเขาจะได้รู้จักพระองค์ด้วยตัวเองในฐานะพระผู้ไถ่ องค์พระผู้เป็นเจ้า พี่ และเพื่อนของพวกเขา เมื่อนำพวกเขาเข้ามาหาพระองค์แล้ว ปล่อยให้พระองค์ทำงานในตัวพวกเขา แต่เราต้องไม่ลืมว่าพระองค์ทรงต้องการความร่วมมือจากเราและทรงปรารถนาทำงานผ่านทางเราแต่ละคนผู้เป็นศิษย์ของพระองค์ นี่แหละคือรูปแบบและความหมายของการประกาศข่าวดีหรือการนำพระวรสารไปสู่คนอื่น



ปฏิทินสัปดาห์หน้า

- วันจันทร์ที่ 13 ธ.ค.21 ระลึกถึง ระลึกถึง น.ลูเซีย พรหมจารีและมรณสักขี
- วันอังคารที่ 14 ธ.ค.21 ระลึกถึง น.ยอห์น แห่งไม้กางเขน นักปราชญ์แห่งพระ ศาสนจักร
- วันพฤหัสบดีที่ 16 ธ.ค.21 ระลึกถึง บุญราศีทั้งเจ็ดแห่งสองคอน
- วันอาทิตย์ที่ 19 ธ.ค.21 สัปดาห์ที่ 4 เทศกาลเตรียมรับเสด็จพระคริสตเจ้า

เรื่องน่ารู้ของคริสตชน

สัญลักษณ์ในคริสต์ศิลป์

หมวด 1 สัตว์ นกและแมลง

นกอินทรี (Eagle) (ต่อจากฉบับที่แล้ว) แต่โดยทั่วไปนกอินทรีเป็นสัญลักษณ์ของผู้ทรงความยุติธรรม หรือใช้เป็นสัญลักษณ์คุณธรรมเรื่องความกล้าหาญ ความศรัทธา และความมุ่งมั่น ศิลปินมักไม่ค่อยนำความเป็นนกล่าเหยื่อของมันมาใช้เป็นสัญลักษณ์ของปีศาจร้ายที่คอยคร่าวิญญาณมนุษย์ หรือเป็นสัญลักษณ์ของบาปด้านความเยอหยิ่งและอำนาจทางโลก

นกอินทรี (Eagle) นกอินทรียังใช้เป็นสัญลักษณ์ของความเอื้อเฟื้อและเมตตาธรรม โดยมีที่มาจากความเชื่อว่า ไม่ว่านกอินทรีจะหิวโหยสักเพียงใด ก็จะกินเหยื่อของมันเพียงครั้งเดียว และมักทิ้งอีกครั้งหนึ่งที่เหลือไว้ให้นกอื่นๆ ที่ตามมา

ข้อคิดสะกิดใจ

เตรียมรับเสด็จ

อีกไม่นานพระองค์จะเสด็จ
 ทุกคนรอเฝ้าพระองค์เพื่อชื่นชม
 เตรียมหัวใจให้สะอาดนิราศสุข
 เพื่อต้อนรับพระกุมารของพวกเรา

โลกแพรวพราวราวกับเพชรให้สุขสม
 ใให้กับสมที่ทรงรักมนุษย์เรา
 ปลดเปลื้องทุกข์ชำระใจมิให้เหงา
 พระพร้มเพราเพริศแพรวดูจแก้วงาม

พิธีบวขสังฆานุกร แต่งตั้งผู้ช่วยพิธีกรรม และผู้อ่านพระคัมภีร์

วันศุกร์ที่ 10 ธันวาคม 2021 สดจาก อาคารมารดาพระผู้ไถ่ สามเณรลัยแสงธรรม



เมิดทรายใต้พระแท่น



ศพย 3:14-18ก

ธิดาแห่งศิโยนเอ๋ย จงเปล่งเสียงยินดีเถิด อิสราเอลเอ๋ย จงโห่ร้องแสดงความชื่นชม ธิดาแห่งเยรูซาเล็มเอ๋ย จงเปรมปรีดิ์และโห่ร้องยินดีสุดจิตสุดใจ องค์พระผู้เป็นเจ้าทรงยกเลิกการพิพากษาลงโทษเจ้าแล้ว ทรงขับไล่ศัตรูของเจ้าออกไป กษัตริย์แห่งอิสราเอลคือองค์พระผู้เป็นเจ้าทรงอยู่ในเจ้า จะไม่มีเหตุร้ายที่เจ้าจะต้องกลัวอีกต่อไป

วันนั้น ทุกคนจะพูดกับกรุงเยรูซาเล็มว่า "ศิโยนเอ๋ย อย่ากลัวเลย อย่าท้อแท้ องค์พระผู้เป็นเจ้าพระเจ้าของเจ้าทรงอยู่ในเจ้า ทรงพระอาณานภาพและทรงช่วยให้รอดพ้น พระองค์จะทรงยินดีเพราะเจ้า จะทรงฟื้นฟูเจ้าด้วยความรัก จะทรงโห่ร้องด้วยความยินดีเพราะเจ้า เหมือนในวันเสียงฉลอง"



อาทิตย์ขวนคิด

ความเชื่อ ความหวัง และ ความรักในพระเจ้า

โลกจะสิ้นเมื่อใด ไม่สำคัญ สำคัญที่ว่า ชีวิตของฉันทันนี้ อยู่ใกล้พระเจ้ามากน้อยเพียงใด เรามีพระเจ้าอยู่ ณ ส่วนใดของหัวใจของเรา และดังนี้ "มีพระในใจ จะกลัวสิ่งใดเล่าวิญญานเอ๋ย" และนี่แหละ วันสิ้นโลก น่าจะหมายถึงความชื่นชมยินดีของคริสตชนไม่ใช่หรือ ที่ลูกของพระเจ้าจะได้พบพระเจ้า ผู้ที่เขารักและซื่อสัตย์มาโดยตลอดชีวิต จะมีความน่าเศร้าใดๆ ได้อีกหรือ แต่นี่คือความหวังของเราคริสตชนมากกว่า ในวันที่จะพบพระเจ้าไม่ใช่หรือ

อย่ามองถึงวันสิ้นโลกเลย มองแค่วันพรุ่งนี้เถอะ และลองถามตนเองเถอะว่า "ฉันเหมาะสมที่จะมีชีวิตต่อไปไหม" เราแต่ละคนควรจะตายไปนานแล้ว เพราะเราไม่มีความดีใด แต่ทุกวันนี้ เพราะพระเจ้าทรงรักและเมตตาต่อเรา เราจึงยังมีชีวิต ดังนั้น จงมองวันนี้เถอะ ไม่ต้องมองถึงสิ้นปี 2012 หรือ วันสิ้นชีวิตของฉัน ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นลูกของพระเจ้า ฉันเป็นลูกที่ดีของพระเจ้ามากน้อยเพียงใด จงเจริญชีวิตด้วยความเชื่อ ความหวัง และ ความรักในพระเจ้า จงสัตย์ซื่อต่อพระองค์เสมอ และสัตย์ซื่อต่อพระองค์จนถึงที่สุดเถอะ จากนั้น วันสิ้นโลก จะนำยินดีสักเพียงใด เพราะเราจะได้ไปพบพระเจ้าเสียที ในโลกนี้เราทุกข์ทรมานกับการรอคอยความสุขที่สมบูรณ์กว่า เหมือนนักบุญเปาโลบอกเราว่า เหมือนเราถูกเนรเทศออกจากพระเจ้า เราจึงหวังจะกลับไปหาพระองค์

วัดแม่พระเมืองลูร์ด บางแสน

เลขที่ 167 ถนนลงหาดบางแสน ตำบลแสนสุข อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี



เมิดทรายใต้พระแท่น



พี่น้องที่รัก

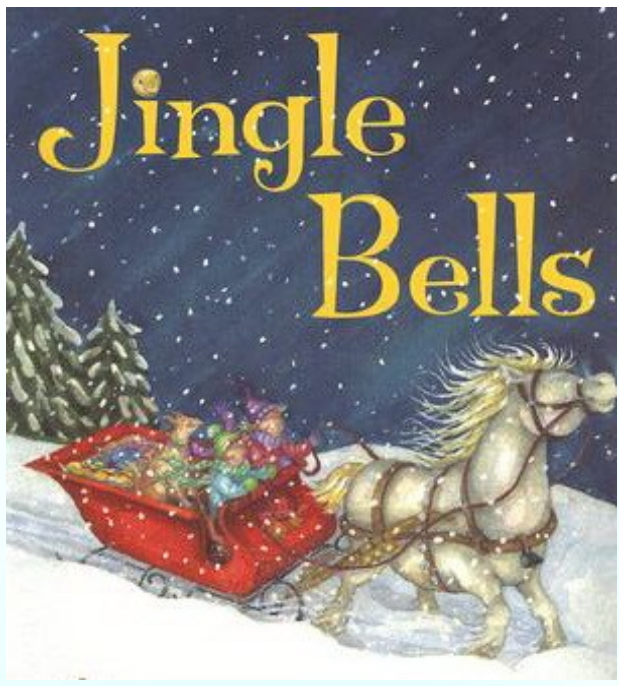
- ในช่วงเวลาเทศกาลเตรียมรับเสด็จพระคริสตเจ้า หรือเทศกาลคริสตมาส เมื่อพบกับพี่น้องสงฆ์หรือโทรศัพท์หากัน มักจะมีคำถามพี่น้อง ๆ ว่า - ทำถ้าพระกุมารหรือยัง - วัดผมเสร็จแล้ว - ผมก็มักตอบไปว่า "ค่อยเป็นค่อยไปครับ" *หลายแห่งเขามากันครบหน้าครบตาแล้วรวมทั้งท่านพญาทั้ง 3 องค์ด้วย - ครบถ้วนเสียครับ
- อาทิตย์นี้ จะเป็นวันอาทิตย์ที่ 3 ในเทศกาลฯ พี่น้องอาจจะถามกันบ้างว่า - ถ้าพระกุมารเสร็จพร้อมหรือยัง - คำตอบเดียวกันเลยคือ "ค่อยเป็นค่อยไปครับ" หรือ "ค่อย ๆ ททยอกันมาครับ" ขอถามพี่น้องเช่นกันครับ "แล้วพี่น้องพร้อมแค่ไหนแล้วครับ" *จริง ๆ แล้ว **คริสตมาสที่แท้จริง** ถ้าพระกุมารที่พระองค์อยากได้อย่างที่สุด คือ จิตใจของเราแต่ละคน และครอบครัวของเราแน่ละครับ
- **สีของอารมณ์** ในมิสซาอาทิตย์นี้ พระศาสนจักรระบุไว้ว่า เป็นสี Purple (ม่วง) หรือ สี Rose (กุหลาบ) ซึ่งหมายถึง Oldrose (กุหลาบป่า) ซึ่งมีแถบสีเหลือง อมสีส้ม และชมพูเทา กลิ่นหอมและดอกคงทน เครื่องหมายของ **ความสดชื่น ยินดี** ทว่า สี Rose นั้นไม่ได้ใช้ในโอกาสอื่น ๆ ในจารีตของแต่ละปีจารีต จึงคงใช้สีม่วงเช่นเดิม เทียนคริสตมาสของอาทิตย์นี้ ก็เลยกลายเป็น Pink (ชมพู) ไปเลย - เพราะเทียนสี Rose ก็หายาก * **ขอให้จิตใจของเราเปิดรับกลิ่นหอมของเทศกาลคริสตมาสนะครับ** ตื่นตัว ตื่นใจ ได้รับความปีติสุข (Joy) ของพระคริสต์ครับ
- กำหนดการพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์ จะเป็นไปตามที่ประกาศแจ้งไปแล้ว - มิสซาคืนวันคริสตมาส (24 ธ.ค.) 20.00 น. - มิสซาวนคริสตมาส (25 ธ.ค.) 10.00 น. และมิสซาวนฉลองครอบครัวศักดิ์สิทธิ์ (วันอาทิตย์ที่ 26 ธ.ค.) 9.00 น. มิสซาภาษาอังกฤษ 10.30 น. มิสซาภาษาไทย
- วันอาทิตย์ที่ 12 ธ.ค. และวันอาทิตย์ที่ 19 ธ.ค. ขอตั้งตู้ทานรับน้ำใจร่วมจัดฉลองคริสตมาส ในชุมชนความเชื่อของเราครับ - ขอแม่พระเมืองลูร์ด อำนวยพรช่วยพี่น้องเตรียมจิตใจอย่างดี เพื่อฉลองคริสตมาสปีนี้ครับ

.....เจ้าวัด



นิทาน ความคิด คติสอนใจ

จอห์น เพียพอยน์ ผู้ประสบแต่ความท้อแท้มาตลอดชีวิตของเขา เขาเป็นครูที่ล้มเหลว เพราะเขาใจดีกับลูกศิษย์มากเกินไป เขาจึงเบนเข็มไปทางนักกฎหมายแต่ก็ล้มเหลวอีกเพราะเขาใจดีกับลูกความมากเกินไป ยอมปฏิเสธเงิน เพื่อแลกกับความยุติธรรมเป็นหลัก เขาจึงหันไปทำธุรกิจ แต่ก็ล้มเหลวอีกเพราะเขาไม่กล้าที่จะค้ากำไรเกินควร เขาจึงไปเขียนบทกวี แต่เงินที่ได้ก็ไม่พอยาไส้อยู่ดี เขาจึงไปหาอาชีพนักเทศน์ต่อต้านการเสพสิ่งมีเมาและต่อต้านการมีทาส ทำให้เขาขัดใจกับผู้มีอิทธิพลในโบสถ์ จึงต้องลาออกไป เขาหันไปเอาดีด้านการเมือง แต่ผลคือ แพ้... พอดีเกิดสงครามการเมือง เขาจึงสมัครเป็นสาธุคุณประจำกองร้อยที่ 22 ของเหล่าอาสาสมัครจากรัฐแมสซาชูเซตส์ ทำได้อยู่เพียง 2 อาทิตย์ก็ต้องลาออกเพราะสุขภาพไม่อำนวย ขณะนั้นเขาอายุ 76 ปีแล้ว ในช่วงห้าปีสุดท้ายของชีวิต เขาทำงานเสมียนอย่างแค้นๆ เพราะไม่ค่อยเข้ากับนิสัยเขาเท่าไร จอห์น เพียพอยน์ตายอย่างคนล้มเหลว แต่หลายๆคนกลับแย้งว่า เขาไม่ใช่ผู้ล้มเหลว เขาต่อสู้เพื่อความยุติธรรมในสังคม เขามีความรักเพื่อนมนุษย์ หลายอย่างที่เขาคิดว่าพ่ายแพ้ ได้กลายเป็นความสำเร็จ



มีการเปลี่ยนแปลงการศึกษา กฎหมายสินเชื่อได้รับการเปลี่ยนแปลง มีการเลิกทาส จอห์น เพียพอยน์ อาจจะเป็นคนที่ดูล้มเหลวไปซะหลายเรื่อง แต่คุณรู้ไหม? เดือนธันวาคมของทุกปี เราจะมีธรรมเนียมฉลองความสำเร็จของเขา มีบทเพลงหนึ่ง เป็นบทเพลงง่ายๆ เพลงแห่งความรื่นเริง กล่าวถึงม้าเทียมตัวหนึ่งที่แล่นไปพร้อมกับเสียงหัวเราะและเสียงเพลง ทุกคนสามารถร้องเพลงของเขาได้ เพลง "จิงเกิลเบล" แต่งโดยจอห์น เพียพอยน์ ปรากฏการณ์นี้ไม่ใช่ความล้มเหลว เป็นเพลงที่กล่าวถึงความสุขอย่างเรียบง่าย เป็นของขวัญในวันคริสต์มาสที่จะยังคงอยู่ชั่ววันรันดร์กาล



กลุ่มนิสิตพัฒนารีย์

เครียดมากทำไงดี กับ 5 วิธีก่อนที่จะทนไม่ไหว ตอนที่ 3

4. ปิดสวิตช์ นอน... การนอนคือการพักผ่อนที่ดีที่สุด เพราะได้พักทั้งกาย ใจ และสมอง เป็นข้อที่เข้าใจไม่ยาก แต่ถ้าเครียดจริง ๆ เรามักไม่คิดจะทำ หรือไม่อยากจะนอน ทั้งที่นี่คือเรื่องสำคัญอย่างมาก เพราะในภาวะของคนที่ "สติหลุด" หรือกำลังจะเสียดสติ ครั้งแรกนั้น ไม่ว่าจะด้วยปัญหาทางจิต หรือยาเสพติด **องค์ประกอบร่วมของเกือบทุกรายคือจะ ออดนอน หลายคืน ก่อนที่จะทำเรื่องเลวร้าย หรือไม่ก็มีปัญหาทางจิตไปถาวร!**

ดังนั้นเมื่อเครียดที่สุดหากทำได้ ให้หลับสักตื่น อย่างน้อยยามค่ำคืนก็ต้องนอนให้เป็นปกติ หลับไม่ลงอย่างไรก็ต้องลองพยายามดู ปิดสวิตช์ตัวเองลงบ้าง แม้นั้นมาเรื่องที่เราเครียดยังไม่ไปไหน แต่ก็ดีกว่าปล่อยให้เครียดสะสมไปหนักกว่านี้ เพราะถ้าเครียดแล้วนอนไม่หลับเมื่อใด มันทำลายสุขภาพจิตเรามากกว่าที่คิดมากทีเดียว

5. ปรับใจ - ปลง อาจเป็นข้อที่เราสู้กันอยู่แล้วมากที่สุด แต่ทำยากที่สุด เพราะไม่เช่นนั้นคงไม่นำพาเรา มาในภาวะที่เรียกว่า "เครียดมาก" ได้ ส่วนหนึ่งที่ทำยาก หรือทำไม่ได้ เพียงเพราะในช่วงเวลานั้นเรารู้สึก หรือกำลังขาดสติบนความกังวล สับสนใจ ๆ ก็ตาม แต่หากพอระลึกได้ก็ไม่ต่างจากข้อก่อน แค่นอนสักตื่นได้ก็ดีมากแล้ว แต่หากว่าก็คิดได้อยู่ว่า อยากปลง อยากปล่อยวางแต่ทำไม่ได้ นั่น ก็พอจะมีเทคนิคที่จะช่วยให้เรา "คิด" ปรับใจ หรือปลงได้อยู่เหมือนกัน ดังนี้ **การยึดว่าเป็นของเรา** : สังเกตไหมว่า หลายเรื่องถ้าเป็นปัญหาคนอื่น เราจะคิดออกได้เร็ว ก็ทำแบบนั้นสิ, คิดแบบนี้สิ, กระทบ ก็ช่างมันสิ ซึ่งนั่นเพียงเพราะ มันไม่ใช่ปัญหาของเรา ตรงนี้แหละ ถ้าลองคิดเสมือนว่านี่ไม่ใช่ปัญหาของเราบ้าง เราก็อาจจะวางใจได้ดีกว่า หรือในมุมที่ว่า "ใครเขาก็เจอกันปัญหาแบบนี้" ก็ดูไม่ต่างกัน เพราะเชื่อว่าไม่มีปัญหาใด ที่ไม่มีใครในโลก ไม่เคยเจอไม่ผ่าน อยากรวยมั่งคั่งกันทั้งสิ้น **การยอมรับ** : อาจเป็นคำกว้าง ๆ แต่มันก็คือพาตัวเองหลุดออกจากบางสิ่ง บางสถานการณ์ เพราะหลายเรื่องที่เราเครียด เหตุผลจริง ๆ คือเรา "ไม่ยอมรับ" หรือรับไม่ได้ ในการที่มันจะไม่เหมือนเดิม เช่น ต้องเสียสิ่งนั้นไป, ขาดสิ่งนี้ไป ไม่ว่าจะ เป็น คน สิ่งของ หรือศักดิ์ศรี ทั้งที่รู้ตัวหรือไม่รู้ตัว เมื่อเรายอมรับไม่ได้จึงเครียด ที่นี้การจะยอมรับ จะคิดในแง่ไหนก็ตาม เพียงต้องมองให้ออกว่า สุดท้ายเราก็ต้องไปต่อในแบบของเรา **บนเส้นทางที่มัน "ไม่เหมือนเดิม"** จะยากจนลง จะลำบากขึ้น หรือต้องเดี๋ยวตาย ชีวิตเราก็ต้องไปให้ได้ในทางนี้ นี่คือวิถีของการยอมรับว่า "มันไม่เหมือนเดิม" แล้ว และไม่มียอะไรเหมือนเดิมไปตลอดกาลอยู่ดี **กลับมาอยู่กับตัวเอง** : ที่ไม่ใช่หมายถึงการอยู่คนเดียว หรือการขังตัวเอง แต่มันก็เหมือนการรวมหลายอย่างเข้าด้วยกัน เพราะมันคือเรื่องการปรับใจ การปลง โดยการย้อนมอง พิจารณาตัวว่า เราเป็นเพียงมนุษย์ เป็นเพียง 1 ในหลายพันล้าน ที่บางสิ่งคล้ายกัน บางสิ่งแตกต่างกัน เราล้วนมีความ "พิเศษ" ในตัวเอง แต่มันก็ไม่ได้ทำให้ "วิเศษ" เหนือใครในอีกด้านเช่นกัน ดังนั้นการจะสำคัญตัวเองในแบบเกินตัว มันก็ใจร้ายกับเราเองมากไป แต่การจะบอกว่าเราไร้ค่า ก็ไม่ยุติธรรมเช่นกัน มันคงไม่มีคำไหนดีกว่า ชีวิตต้องดำเนินต่อไป...

ส่งท้าย อันที่จริงเราทุกคนล้วนเก่งมากที่ผ่านอะไรมาหลายอย่างแล้วจนวันนี้ นี่ก็แค่อีกเรื่องที่เราต้องเก่งขึ้นไปอีก แกร่งขึ้นไปอีก และที่ผ่านมามีเราได้มีช่วงเวลาดี ๆ มากมาย ซึ่งมันก็ยังต้องมีอีกได้เช่นกัน ซึ่งสิ่งนั้นแค่ข้าม "เครียดที่สุด" วันนี้ไปได้ มันก็ดีกว่าที่เคยแล้ว คิดดู

บททวน : 1. โยน (พูด), 2. หยุดรับข้อมูลชั่วคราว, 3. หาความบันเทิง, 4. ปิดสวิตช์ นอน..., 5. ปรับใจ - ปลง