



ข่าวพระสันตะปาปา

วันอาทิตย์ที่ 21 พ.ย. 21 พระสันตะปาปาฟรานซิสทรงเป็นประธานในพิธีมิสซา

สมโภชพระเยซูเจ้ากษัตริย์แห่งสากลจักรวาล ณ มหาวิหารนักบุญเปโตร

วันนี้มีเยาวชนมาร่วมพิธีจำนวนมากเนื่องจากเป็นวันเยาวชนสากลระดับสังฆมณฑล ระหว่างพิธีมิสซาสมเด็จพระสันตะปาปา ทรงเตือนคนหนุ่มสาวในปัจจุบัน ให้ “ลุกขึ้นสู้ในขณะที่ทุกอย่างพังทลายลง” ให้กล้าหาญที่จะ “ต้านกระแสน้ำเชี่ยว”, “โดยไม่หนีไปใช้ทางลัด ไม่ใช้ความคิดผิด ๆ และให้พระเยซูเจ้าเป็นความใฝ่ฝันในชีวิตให้กล้าที่จะเปิดเผยความจริง



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

วัดแม่พระเมืองลูร์ด



<< OUR LADY OF LOURDES CHURCH >> บางแสน

ปีที่ 27 ฉบับที่ 1396 วันอาทิตย์ที่ 28 พฤศจิกายน 2564/2021



อาทิตย์ที่ 1 เทศกาลเตรียมรับเสด็จพระคริสตเจ้า
ฉก 21:25-28, 34-36

“จงระวังไว้ให้ดี อย่าปล่อยให้ใจของท่านให้หมกมุ่นอยู่ในความสนุกสนานรื่นเริง ”

ข้อคิด



วงจรชีวิตของคริสตชนเริ่มต้นอีกหนึ่งปีพิธีกรรม เป็นช่วงเวลาเตรียมรับเสด็จพระคริสตเจ้าประจำปี พระวาจาทรงชีวิตไม่เคยเปลี่ยนความหมาย แต่คงจะนำทางชีวิตเพื่อตื่นเฝ้ารับเสด็จพระคริสตเจ้าด้วยคำเตือนสอนทั้งของพระเยซูเจ้าและนักบุญเปาโลเป็นพิเศษ อย่าลืมนะว่า การเตือนสอนกันเป็นสื่อถึงความรักและห่วงใย ความเปลี่ยนแปลงจากสิ่งไม่ดีสู่สิ่งที่ดี ถือเป็นพระพรที่พระองค์ทรงจัดให้ ใช้เวลา 4 สัปดาห์นี้ให้ดีที่สุด จิตใจที่พร้อมเช่นพระแม่มารีย์และนักบุญโยเซฟ



ปฏิทินสัปดาห์หน้า

- วันอังคารที่ 30 พ.ย.21 ฉลอง น.อันดรูว์ อัครสาวก
- วันศุกร์ที่ 3 ธ.ค.21 ฉลอง น.ฟรังซิสเซเวียร์ พระสงฆ์ องค์อุปถัมภ์ของมิสซัง
- วันเสาร์ที่ 4 ธ.ค.21 ระลึกถึง น.ยอห์น ชาวตามัสกัส พระสงฆ์และนักปราชญ์แห่งพระศาสนจักร
- วันอาทิตย์ที่ 5 ธ.ค.21 สัปดาห์ที่ 2 เทศกาลเตรียมรับเสด็จพระคริสตเจ้า

เรื่องน่ารู้ของคริสตชน

สัญลักษณ์ในคริสต์ศิลป์

หมวด 8 สิ่งประดิษฐ์ (Artifacts)



ม้วนกระดาษ (Scroll) ม้วนกระดาษหรือม้วนต้นฉบับบางครั้งใช้แทนหนังสือ เพื่อบอกให้รู้ถึงพรสวรรค์ทางด้านกรเขียนของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ในงานศิลปะ นักบุญเจมส์ผู้ยิ่งใหญ่จึงมักถือม้วนกระดาษไว้ในมือ และเนื่องจากม้วนกระดาษเป็นรูปแบบของหนังสือโบราณ ม้วนกระดาษจึงมักใช้เป็นเครื่องหมายของผู้เขียนภาคพันธสัญญาเดิมด้วย

ข้อคิดสะกิดใจ

ดีหรือร้าย

มองโลกนี้ ให้ดี เป็นสีสวย
ถ้าทุกอย่าง เรามองไป ในแง่ดี
หากเรามองทุกอย่างข้างเลวร้าย
ขาดความสุขทุกชั่วระทมตรมไม่เบา

ฉาบไว้ด้วย ความรัก พร้อมศักดิ์ศรี
โลกใบนี้ ก็สดใส ในใจเรา
ดึงเอาไฟมาสูม ทรวงอับเฉา
โลกก็เศร้าด้วยใจเราเท่านั้นเอง

กิจกรรมวัดบางแสนในอดีต (ปีที่แล้ว)



วันที่ 23 พฤศจิกายน 2014 วันสมโภชพระเยซูเจ้ากษัตริย์แห่งสากลจักรวาล เป็นวันกระแสเรียกชุมนุมกระแสเรียก ที่วัดแม่พระเมืองลูร์ด บางแสน พระสงฆ์ ชิสเตอร์ เณรใหญ่ ผู้ฝึกหัด และเด็กช่วยมิสซา



ประกาศวัดบางแสน



- ♥ วันเสาร์นี้ (27 พฤศจิกายน) เราจะมีพิธีสวดทวารแม่พระฯ และมีสซาเวลา 19.30 น.
- ♥ วันอาทิตย์ มีสซาภาษาอังกฤษ 09.00 น. และมีสซาไทย 10.30 น.
- ♥ หลังมีสซา ทหารีอ เบื้องต้น เรื่องวันคริสตมาส และฉลองชุมชนของเราในวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2022



กระตุ้นต่อมสำนึก

บุตรที่ให้เกียรติบิดาก็จะมีอายุยืน

บุตรที่เคารพนับถือบิดา ก็ใช้หนี้บาปของตน

บุตรที่ให้เกียรติมารดา ก็เท่ากับสะสมทรัพย์สมบัติไว้

ใครเคารพนับถือบิดาก็จะสบความสุขสันต์บรรพบุรุษของตนเอง ในวาระภวานาอันนวยพระเจ้ายิ่งจะสถับฟัง

บุตรที่ให้เกียรติบิดาจะมีอายุยืน

บุตรที่เชื่อฟังพระเจ้า จะทำให้มารดาชื่นใจ

ผู้เคารพยำเกรงพระเจ้า ย่อมให้เกียรติแก่บิดา

เขาจะรับใช้บิดามารดาตั้งรับใช้พระเจ้า เหตุว่า การมีใจเมตตาต่อบิดาจะไม่มีวันลี้ม แต่จะกลับเป็นสินใช้หนี้บาปของเจ้า เมื่อเวลาเจ้าตกระกำลำบาก พระเจ้าจะระลึกถึงคุณงามความดีของเจ้า และจะทำให้บาปของเจ้าละลายไปดุจน้ำแข็งถูกแดด

ใครดูหมิ่นบิดา ก็เหมือนดูหมิ่นพระบรมเดชานุภาพ ใครยั่วโทสะมารดาพระเจ้าจะทรงสาปแช่งลูกเอ๋ย จงกระทำการทุกอย่างด้วยใจสุภาพอ่อนโยน แล้วเจ้าจะเป็นที่รักใคร่มากกว่าคนใจบุญ

(บทอ่านจากหนังสือบุตรสิรา)

วัดแม่พระเมืองลูร์ด บางแสน

เลขที่ 167 ถนนลงหาดบางแสน ตำบลแสนสุข อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี



เมิดทรายใต้พระแท่น



- ♥ พี่น้องที่รัก - วันเสาร์นี้ วันที่ 27 พฤศจิกายน 2021 เป็นวันสุดท้ายของปฏิทินจารีตของพระศาสนจักรเล่มปัจจุบัน ปฏิทินจารีตฯ จบไปอีก 1 เล่ม วันอาทิตย์ที่ 28 พฤศจิกายน 2021 เริ่มปฏิทินจารีตเล่มใหม่ ซึ่งถ้าดูบททำวัตรของพระสงฆ์ ก็จะเริ่มตั้งแต่บททำวัตรเย็นของวันเสาร์นี้แหละครับ ปัจจุบันก็จะเป็นอดีตตั้งแต่ค่ำวันเสาร์นี้ และอนาคตก็จะเข้ามาเป็นปัจจุบัน - บทอ่านต่าง ๆ ในมีสซาช่วง 1 – 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ได้พูดถึง วาระสุดท้ายแห่งกาลเวลา และของโลก - และเรามักจะคิดว่า มันไม่เกี่ยวอะไรกับเรา - จริง ๆ แล้ว ก็ไม่ควรจะกังวลว่า โลกนี้มันจะจบสิ้นลงเมื่อไร แต่ที่ต้องกังวลใจมาก ๆ คือ เราจะอยู่ไปได้อีกสักเท่าไร และควรอยู่อย่างไร ต่างหาก การมีพระเจ้าในชีวิตทุก ๆ วัน จึงเป็นการเดินไปอย่างมั่นใจ ..วันเสาร์นี้ (27 พฤศจิกายน) เราจะมีพิธีสวดทวารแม่พระฯ และมีสซาเวลา 19.30 น. - วันอาทิตย์ มีสซาภาษาอังกฤษ 09.00 น. และมีสซาไทย 10.30 น. - หลังมีสซา ทหารีอ เบื้องต้น เรื่องวันคริสตมาส และฉลองชุมชนของเราในวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2022 ครับ - ขอแม่พระคุ้มครองและอำนวยการพรทุกท่านครับ เจ้าวัด

ลก 21:25-28,34-36

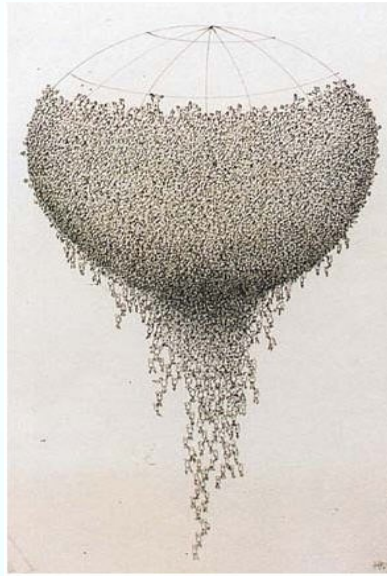
เวลานั้น พระเยซูเจ้าตรัสกับบรรดาศิษย์ว่า 'จะมีเครื่องหมายในดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์และดวงดาวต่าง ๆ ชนิดต่าง ๆ บนแผ่นดินจะกังวล หวาดกลัวเสียงกึกก้องของทะเลที่ปั่นป่วน มนุษย์จะสลบไปเพราะความกลัวและการสังหารถึงเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในโลก เพราะอำนาจในท้องฟ้าจะสั่นสะเทือน หลังจากนั้นประชาชนทั้งหลายจะเห็นบุตรแห่งมนุษย์เสด็จมาในเมฆ ทรงพระอาณูภาพและพระสิริรุ่งโรจน์อันยิ่งใหญ่ เมื่อเหตุการณ์ทั้งปวงนี้เริ่มเกิดขึ้น ท่านทั้งหลายจงยืนตรง เเงศีระชะช้ขึ้นเกิด เพราะในไม่ช้าท่านจะได้รับการปลดปล่อยเป็นอิสระแล้ว'

'จงระวังไว้ให้ดี อย่าปล่อยใจของท่านให้หมกมุ่นอยู่ในความสนุกสนานรื่นเริง ความเมามายและความกังวลถึงชีวิตนี้ มิฉะนั้น วันนั้นจะมาถึงท่านอย่างฉับพลัน เหมือนบ่วงแร้ว เพราะวันนั้นจะลงมาเหนือทุกคนที่อาศัยอยู่บนแผ่นดิน ท่านทั้งหลายจงตื่นเฝ้าอธิษฐานภาวนาอยู่ตลอดเวลาเถิด เพื่อท่านจะมีกำลังหนีพ้นเหตุการณ์ทั้งปวงที่จะเกิดขึ้นนี้ไป ยืนอยู่เฉพาะพระพักตร์บุตรแห่งมนุษย์ได้'

ข้อคิด

วงจรชีวิตของคริสตชนเริ่มต้นอีกหนึ่งปีพิธีกรรม เป็นช่วงเวลาเตรียมรับเสด็จพระคริสตเจ้าประจำปี พระวาจาทรงชีวิตไม่เคยเปลี่ยนความหมาย แต่คงจะนำทางชีวิตเพื่อต้อนรับเสด็จพระคริสตเจ้าด้วยคำเตือนสอนทั้งของพระเยซูเจ้าและนักบุญเปาโลเป็นพิเศษ อย่างลึ้มว่า การเตือนสอนกันเป็นสื่อถึงความรักและห่วงใย ความเปลี่ยนแปลงจากสิ่งไม่ดีสู่สิ่งที่ดี ถือเป็นพระพรที่พระองค์ทรงจัดให้ ใช้เวลา 4 สัปดาห์นี้ให้ดีที่สุด จิตใจที่พร้อมเช่นพระแม่มารีย์และนักบุญโยเซฟ

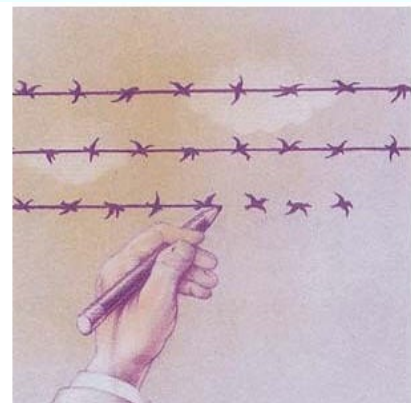
นิทาน ความคิด คติสอนใจ



คนแย่งกันเป็นที่หนึ่ง

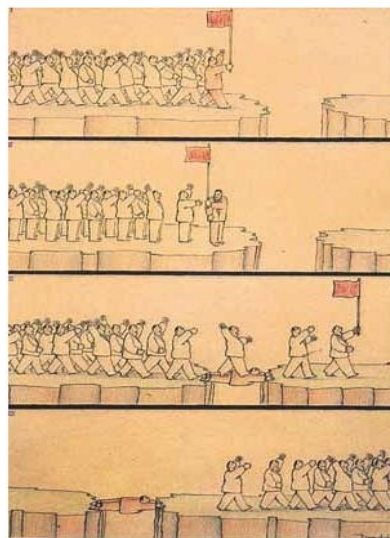


มุ่งมันที่จะทำอะไรบางอย่าง โดยไม่มองสิ่งรอบข้างเลย



เรา เปรียบเหมือนนก มีอิสระ

แต่พอขีดเส้น ก็เหมือนเป็นลวดหนาม



ผู้นำที่เสียสละ



กลุ่มนิสิตเขตมารีย์

เครียดมากทำไงดี กับ 5 วิธีก่อนที่จะทนไม่ไหว ตอนที่ 1

เครียด! สิ่งไม่น่าพิศมัยหลังจากพ้นวัยเด็กมา นอกจากความเครียดของคนเราจะต่างกันแล้ว แต่ละความเครียดก็มีระดับไม่เท่ากันด้วย ถ้ามียังไม่มาก การจัดการความเครียดนั้นคงไม่ยาก แต่ถ้าขึ้นชื่อว่าเริ่มทนไม่ไหวเราจะทำอย่างไรดี?

จะว่าไปก็หมั่นหม่อมอยู่บ้างตรงที่ แบบไหนเรียกว่าทนไม่ไหว? เพราะหากทนไม่ไหวจริง ๆ มันย่อมระเบิดออกมาในรูปแบบหนึ่ง ซึ่งไม่ใช่เรื่องดี การจัดการความเครียดจึงควร **“ทำในตอนที่ยังไหว”** เพราะยังมีสติอยู่ ก่อนที่จะหนักจนไม่ไหวแล้วจริง ๆ เมื่อพิจารณาจะพบว่า ความเครียดมักมีการไต่ลำดับขึ้นไป ตั้งแต่ภาวะ สงสัย กังวล (เริ่มเครียด) หวาดระแวง จิตตก (หนักขึ้นมาน้อย) รวม ๆ แล้วมักเป็นความเครียดต่อ “สิ่งที่ยังไม่เกิด” หรือ “ยังไม่มาถึง” หนักขึ้นมาก็คือมี “บางสิ่งเกิดขึ้นแล้ว” จึงเครียด บนความคิดเช่น หาสาเหตุไม่เจอ, ไม่เข้าใจว่าทำไมต้องเกิดกับเรา, ควบคุมผลกระทบไม่ได้, แก้ปัญหาไม่ได้ หรือหาทางออกไม่ได้ และยังถ้ามีปัจจัยหลายประการรวมกัน ถึงตรงนั้นจะถือว่าเครียดหนักสุดแล้ว อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะความเครียดจะเป็นรูปแบบไหน ระดับไหน มันไม่จำเป็นจะต้องมีมาตรฐานไปวัด หรือไปเทียบกับใคร เพราะถ้าเริ่มรู้สึกว่าการจัดการไม่ได้ ก็ถือว่าเราเริ่มไม่ไหวแล้ว ที่สำคัญจะเครียดมากน้อยเราก็ไม่ควรเครียด หรือไม่ควรเก็บเอาไว้เลย

5 วิธี ลด ละ แก้อ ในเวลาที่เครียดมาก ซึ่งเจตนาหนึ่งว่า ไม่ใช่ต้องทำทั้ง 5 อย่าง แต่ควรทำสักอย่างเพื่อหาทางระบายความเครียดออกไปจากใจเรา

1 โยน! (พูด). หลายความเครียด เกิดจากการ “ไม่กล้าพูด” หรือไม่ยอมพูดก็ตาม แต่หลายครั้งการพูดออกไปคือการโยนปัญหากลับไปที่ดินเหตุได้ดีไม่น้อย โดยอย่างยิ่งในคนที่ปกติไม่ค่อยพูด มักมี (Mindset) เดียวกันในรูปแบบที่ว่า **ที่ไม่พูดเพราะคิดมาก พอไม่พูดก็เลยต้องคิดมาก (เช่นกัน)** การจะต้องพูดมักคิดมากกว่า อาจเกิดอะไรตามมาแยกว่าเดิมจึงไม่พูด ดูวนเวียน จน สุดท้ายก็เอาไปคิดมากคนเดียว การพูดคือการได้ระบายออกในเบื้องต้นที่ดีที่สุด เพียงต้องไม่ “คิดไปเอง” ว่าไม่มีใครอยากฟัง หรือพูดไปแล้วจะไม่ดีไปเสียหมด แน่نونว่า “วิธีการพูด” มันอาจมีผลต่อสิ่งที่จะตามมา แต่หลาย ๆ ครั้ง “โยน” ออกไปบ้าง **“แม้พูดไปแล้วไม่ดีขึ้น แต่ผลลัพธ์มันสบายใจขึ้นมากกว่าแบกไว้คนเดียว”** หรือพูดไปแล้วมันกลายเป็นดูมีปัญหาก็ขึ้นมา ก็จริงอยู่ แต่สิ่งที่ปัญหานั้นอาจจบลงได้ **เพราะถูกเปิดเผยออกมา** เสมือนว่าต้องยอมเจ็บเพื่อที่เปิดเผย จะได้ล้างแผลสมบูรณ ไม่เช่นนั้นหากเชื่อโรคไม่ตาย แผลเน่าภายหลังติดเชื้อรักษายาก ร้ายแรงก็เข้ากระแสเลือดตายได้เลยทีเดียว..แต่ถ้ายังไม่ไหว ก็ไม่ยอมโยน (ด้วยคำพูด) การพูดคนเดียว กับหมากกับแมว กับต้นไม้ ก็ยังดีกว่าไม่พูดเลย โดยเราอาจคิดว่า นี่เหมือนคนบ้า แต่เชื่อเถอะว่าจุดหนึ่งหากปล่อยจนไม่ไหว เราก็จะกลายเป็นคนบ้าจริง ๆ เอาได้

คำแนะนำเพิ่มเติม หากคิดจะพูด อย่าพูดอย่างกล้า ๆ กลัว ๆ หรือ ที่เล่นที่จริง ในเรื่องที่เรากำลังเครียดมาก ทักษะดีทำที่มีผลอย่างมากในการสื่อสาร ถ้าเมื่อใดเราพูดและมีท่าทีที่อีกฝ่ายรับรู้เรากำลังจริงจังหรือเครียด ส่วนใหญ่ไม่มีใครไม่ยอมรับฟัง