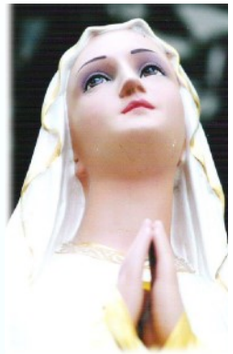
ข่าววัดบางแสน

วันอาทิตย์ที่ 8 พ.ค. 2022 อาทิตย์ที่ ๔ เทศกาลปัสกา วันฉลองนายชุมพาบาลที่ดี

โดยมีคุณพ่อประธาน (พ่อเพ้นท์) ตันเจริญ เป็นประธาน



สารวัด http://www.bangsaenchurch.org

วัดแม่พระเมืองลูร์ด

<< OUR LADY OF LOURDES CHURCH >> บางแสน

ปีที่ 28 ฉบับที่ 1418 วันอาทิตย์ที่ 15 พฤษภาคม 2565/2022

“ถ้าท่านมีความรักต่อกัน ทุกคนจะรู้ว่า ท่านเป็นศิษย์ของเรา”

ข้อคิด

ทุกวันอาทิตย์ในเทศกาลปัสกา จะเน้นคำสอนสำคัญของพระเยซูเจ้าเสมอ อาทิตย์ที่แล้วเน้นว่าพระเยซูเจ้าเป็นนายชุมพาบาลที่ดี วันอาทิตย์นี้เน้นบทบัญญัติแห่งความรัก พระเยซูเจ้าตรัสว่า “เรารักท่านทั้งหลายอย่างไร ท่านก็จงรักกันอย่างนั้นเถิด” ในบรรดาบทบัญญัติที่พระองค์ประทานให้แก่เรา บัญญัติประการนี้สำคัญที่สุดเพราะเป็นบทสรุปของบทบัญญัติทุกอย่าง เราอาจพูดได้ว่า ความล้มเหลวเดียวของการเป็นคริสตชนก็คือความล้มเหลวที่จะรัก

ปฏิทินสัปดาห์หน้า

วันพุธที่ 18 พ.ค. 22	ระลึกถึง น.ยอห์น ที่ 1 พระสันตะปาปาและมรณสักขี
วันศุกร์ที่ 20 พ.ค.22	ระลึกถึง น.เบอร์นาดินแห่งซีเอนา พระสงฆ์
วันเสาร์ที่ 21 พ.ค.22	ระลึกถึง น.คริสโตเฟอร์ มากัลเลนส์ พระสงฆ์และเพื่อนมรณสักขี
วันอาทิตย์ที่ 22 พ.ค. 22	สัปดาห์ที่ 6 เทศกาลปัสกา

เรื่องน่ารู้ของคริสตชน

สัญลักษณ์ในคริสต์ศิลป์

หมวด 2 ดอกไม้ ต้นไม้ และพืช

เอล์ม (Elm) สื่อให้เห็นศักดิ์ศรีแห่งชีวิต ต้นเอล์มเป็นไม้พุ่ม กิ่งก้านโตๆของมันแผ่ไปทุกทิศทุกทางเป็นสัญลักษณ์แห่งพลังที่เกิดจากความศรัทธาในพระคัมภีร์

ข้อคิดสะกิดใจ

สู้

เกิดมาแล้ว..เราต้องอยู่..สู้ชีวิต"
เมื่อชีพอยู่..ต้องทายท้า..กล้าประจัญ
ชีวิตเรา..เวลาเหลือ..เผื่อไม่มาก
ต้องต่อสู้..ด้วยลำแข้ง..แห่งตัวตน
จวบชีพปลิด..โรยร่วง..หมดห้วงฝัน
มุ่งฝ่าฟัน..พิสูจน์ค่า..ราคาคน
แม้ลำบาก..เพียงไร..อย่าได้บ่น
จึงเกิดผล..งดงาม..ตามต้องการ

ข่าววัดบางแสน

อาทิตย์ที่ 8 พ.ค 2022 อาทิตย์ที่ 4 เทศกาลปัสกา **"วันภาวนาสากลเพื่อกระแสเรียก"**

คณะเซอร์ร่าบางแสน ร่วมกับสัตบุรุษวัดบางแสน ร่วมใจสวดบทภาวนาเพื่อกระแสเรียกสำหรับพระสงฆ์ นักบวช และผู้ถวายตัว ในวันภาวนาสากลเพื่อกระแสเรียก *"ไม่มีพระสงฆ์ ไม่มีศีลมหาสนิท"*

ประกาศวัดบางแสน

อาทิตย์ชวนคิด

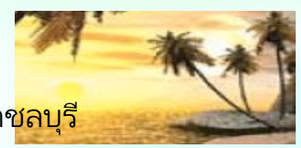
ความยิ่งใหญ่ ของ พระสัญญา

" จงรู้เถิดว่าเราอยู่กับท่านทุกวันตลอดไป ตราบจนสิ้นพิภพ " (มัทธิว 28:20)

*** “เราอยู่กับท่านทุกวัน”

... บ่อยครั้งด้วยภาระหน้าที่ต่างๆ ดึงเราให้ตกอยู่ในห้วงแห่งการต้องตัดสินใจหรือต้องเลือก ระหว่างความถูกต้อง ถูกใจ เหมาะสม หรือตามหลักมนุษยธรรม เป็นช่วงเวลาที่ทำให้เกิดความสับสน ทุกข์ท้อใจ ไม่อยากตัดสินใจ หรือเลือก เพราะกลัวผิดพลาด แต่เมื่อคิดว่า พระองค์...อยู่กับเราทุกวัน จะทำให้หายกลัวในสิ่งต่างๆ เพราะเชื่อว่า ถ้ามีอุปสรรค พระองค์จะทรงนำ ทรงพาเราให้พบหนทางที่จะฝ่าฟันปัญหาต่างๆ ไปได้...

วัดแม่พระเมืองลูร์ด บางแสน
เลขที่ 167 ถนนลงหาดบางแสน ตำบลแสนสุข อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี



เม็ดทรายใต้พระแท่น

- พี่น้องที่รัก ..... ขณะที่เขียนสารวัดนี้ **เป็นวันศุกร์ที่ 13 พ.ค. 2022** เป็นวันระลึกถึง**พระแม่แห่งฟาติมา** ได้ตั้งรูปพระแม่แห่งฟาติมาบนพระแท่นในวัดน้อย ขณะถวายบูชามิสซาเพื่อพี่น้อง เช่นที่ปฏิบัติทุกวันเสมอมาครับ
- ใน**ปีคริสตศักราช 1917 วันอาทิตย์ที่ 13 พฤษภาคม** ประมาณก่อนเที่ยงวัน ขณะที่เด็กน้อย 3 คน คือ **ลูซีอา** ดอส ซานตอส อายุเพียง 10 ขวบ กำลังดูแลฝูงสัตว์เลี้ยงเพียงไม่กี่ตัว กับลูกพี่ลูกน้องที่ยังเด็กกว่าอีก 2 คน คือ **ฟรันซิสโก และยาซินทา** ในหมู่บ้านเล็ก ๆ ของสังฆมณฑลเลอิเรีย ประเทศโปรตุเกส แม่พระได้ประจักษ์แก่เด็ก ๆ โดยทำให้เกิดสายฟ้าแลบ เหนือพุ่มไม้ *** **แม่พระได้ขอให้เด็ก ๆ** สวดภาวนาให้คนบาปกลับใจ **และเพื่อให้สงครามสิ้นสุดลง** (เวลานั้นเป็นช่วงเวลาสงครามโลกครั้งที่ 1) แม่พระขอให้เด็ก ๆ ทั้ง 3 คน กลับมาพบแม่พระอีกทุกวันที่ 13 ของเดือน - **แม่พระประจักษ์อีก วันที่ 13 มิถุนายน** และ **13 กรกฎาคม** ทว่า **วันที่ 13 สิงหาคม เด็ก ๆ ไม่ได้ออกไป** เพราะถูกผู้ใหญ่ห้ามไว้ อย่างไรก็ตาม **แม่พระได้ประจักษ์มา ในวันที่ 19 .... วันที่ 13 กันยายน** แม่พระได้ขอร้องเด็ก ๆ **ให้สวดสายประคำ** เพื่อให้สงครามสิ้นสุดลง **** ใน**วันที่ 13 ตุลาคม** แม่พระได้แจ้งให้เด็ก ๆ รู้ว่าพระนางคือ - **แม่พระแห่งสายประคำ** และอีกครั้งหนึ่งได้ขอให้เด็ก ๆ **สวดและใช้โทษบาป**เสมอ
- ปี ค.ศ. 1930 ตุลาคม 13 พระสังฆราชได้รับรองประเพณีการสวดสายประคำสม่ำเสมอในสังฆมณฑล .... ฟรันพระแท่นซิสโก เสียชีวิตวันที่ 4 เมษายน ค.ศ. 1919 - และน้องสาวชื่อยาซินทา เสียชีวิตเมื่อวันที่ 20 กุมภาพันธ์ ค.ศ. 1920 - ต่อมาลูซีอา ได้ไปเป็นซิสเตอร์ *** สรุปมาให้ทราบแค่นี้แหละครับ ขอให้**พี่น้องสวดสายประคำทุกวันนะครับ**

.....เจ้าวัด

ยน 13:31-33ก,34-35

เวลานั้น เมื่อยูดาสออกไปแล้ว พระเยซูเจ้าตรัสว่า “บัดนี้ บุตรแห่งมนุษย์ได้รับพระสิริรุ่งโรจน์ และพระเจ้าทรงได้รับพระสิริรุ่งโรจน์ในบุตรแห่งมนุษย์ด้วย ถ้าพระเจ้าทรงได้รับพระสิริรุ่งโรจน์ในบุตรแห่งมนุษย์ พระเจ้าจะทรงให้บุตรแห่งมนุษย์ได้รับพระสิริรุ่งโรจน์ในพระองค์ด้วย และจะทรงให้บุตรแห่งมนุษย์ได้รับพระสิริรุ่งโรจน์ทันที

ลูกทั้งหลายเอ๋ย เราจะอยู่กับท่านอีกไม่นาน เราให้บทบัญญัติใหม่แก่ท่านทั้งหลาย ให้ท่านรักกัน เรารักท่านทั้งหลายอย่างไร ท่านก็จงรักกันอย่างนั้นเถิด ถ้าท่านมีความรักต่อกัน ทุกคนจะรู้ว่า ท่านเป็นศิษย์ของเรา”

นิทาน ความคิด คติสอนใจ

ถ้าจะทำบางสิ่งให้น้อยลง

- หากลดบางอย่างให้น้อยลง ผมจะได้หลายสิ่งกลับมามากขึ้น
- ลดความโกรธให้น้อยลง ผมได้สติกลับมามากขึ้น
- ลดค่าใช้จ่ายให้น้อยลง ผมได้เงินเก็บมากขึ้น
- ลดการพูดให้น้อยลง ผมทำหลายอย่างได้มากขึ้น
- รักตัวผมเองให้น้อยลง คนอื่นรักผมมากขึ้น
- พูดให้ร้ายคนอื่นให้น้อยลง มีคนพูดถึงผมในแง่ดีมากขึ้น
- แสดงความฉลาดให้น้อยลง ผมได้ความรู้เพิ่มมากขึ้น
- ออกนอกบ้านให้น้อยลง ผมได้ความอบอุ่นในครอบครัวมากขึ้น
- คิดเรื่องเครียดให้น้อยลง ผมยิ้มได้มากขึ้น
- ลดความอายให้น้อยลง ผมได้ความกล้ามากขึ้น
- ดูละครให้น้อยลง ผมอ่านหนังสือได้มากขึ้น
- ผมวิ่งให้ช้าลง ผมมองเห็นคนข้างหลังมากขึ้น
- ลดทิฐิให้น้อยลง ผมรู้จักอภัยมากขึ้น
- ก้มหน้าให้น้อยลง ผมมองเห็นได้ไกลขึ้น
- เห็นแก่ตัวให้น้อยลง มีคนรอดชีวิตมากขึ้น
- แบกของหนักให้น้อยลง ชีวิตผมเบามากขึ้น
- แอบฟังให้น้อยลง ผมได้ยินอะไรมากขึ้น
- รักพ่อแม่ให้มากขึ้น รักคนอื่นให้น้อยลง
- ร้องไห้ให้น้อยลง ผมจะได้หัวเราะได้มากขึ้น
- ลดสิ่งมั่วเมาให้น้อยลง สุขภาพผมจะดีขึ้น

กลุ่มนิสิตเทิดมารีย์

ความฝัน

1. รู้จักปุ่ม Shutdown หรือสวิตซ์ที่ทำให้เราหลับ
2. รู้จักระยะการนอนทั้ง 2 แบบ REM และ SW (หรือ non-REM)
3. ความฝันช่วยให้เราจัดการกับอารมณ์ ทำให้เราเข้าใจอารมณ์และจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นในตอนกลางวันได้ดีขึ้น
4. เราฝันเป็นประจำ บางครั้งเราก็จำไม่ได้ ความฝันที่ชัดเจน เรามักจะจำได้ง่าย

การนอนหลับ เราใช้เวลาไปกับการนอนหลับถึง 1 ใน 3 ของเวลาทั้งหมด ดังนั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราจะเรียนรู้ว่า มันเกิดอะไรขึ้นบ้างในช่วงเวลาที่เราหลับ วิทยาศาสตร์ด้าน Neuroscience ทำให้เรารู้ว่า การนอนหลับไม่ใช่แค่ช่วงเวลาที่เราได้พักและฟื้นฟูร่างกาย แต่มันยังเติมพลังใจให้เราด้วย ช่วยพัฒนาการเรียนรู้และช่วยให้เราจดจำข้อมูลได้ดีขึ้น ทำให้เรามีภูมิต้านทานต่อโรคซึมเศร้าและช่วยป้องกันไม่ให้เราอ้วนได้ด้วย

สวิตซ์ที่ทำให้หลับ ในปี 2001 นักวิจัยเรื่องการนอนหลับจาก Harvard University ได้ค้นพบกลุ่มของ Neuron ในสมองส่วน Hypothalamus ซึ่งเป็นส่วนที่ควบคุมกระบวนการเมตาบอลิซึม ควบคุมความหิวและอุณหภูมิในร่างกาย และเรียกมันว่าสวิตซ์ที่ทำให้เราหลับ **ระยะการนอน REM และ SW (หรือ non-REM)** การนอนหลับมีอยู่ 2 ระยะคือ Rapid Eye Movement (REM) กับ Slow-wave (SW) หรือ Non-rapid Eye Movement (non-REM) ซึ่งเกิดขึ้นสลับกันไปมา 5-6 รอบในแต่ละคืน โดยเฉลี่ยรอบละ 90 นาที

การนอนหลับแบบ REM ได้ชื่อมาจากการที่ตาเคลื่อนที่ไปมาในระหว่างที่เราหลับ เป็นการนอนที่ตื่นตัวที่สุด ก็เลยทำให้สมองร้อนมากขึ้น ดังนั้นจึงต้องอาศัยการนอนในระยะอื่นเพื่อช่วยทำให้สมองเย็นลง ในช่วงการนอนแบบ REM เรามักจะฝันแบบเหนือธรรมชาติ และเรามักจะจำความฝันนั้นได้ ส่วนการนอนหลับแบบ SW เป็นช่วงที่เราหลับลึก คลื่นสมองช้าลงและสูงขึ้น สมองทำงานสอดคล้องเป็นอย่างดี และยากที่จะปลุกให้ตื่น การนอนในช่วง SW เป็นเวลาที่เราหลับและร่างกายได้ฟื้นฟู และเป็นช่วงที่ร่างกายเราเผาผลาญไขมัน นี่คือเหตุผลว่าทำไมคนที่นอนหลับไม่เพียงพอจะทำให้อ้วนได้

ความฝัน อารมณ์ การนอนหลับยังช่วยให้เราจัดการกับอารมณ์ได้ดีขึ้น โดยการทดลองของ Rosalind Cartwright คนเขียนหนังสือเรื่อง The Twenty-Four Hour Mind เค้าทดลองและบันทึกความฝันของ กลุ่มคนที่ผ่านการหย่าร้างมา โดยที่ครึ่งหนึ่งของคนเหล่านั้นมีอาการซึมเศร้า สิ่งที่พบคือในกลุ่มคนที่จำความฝันได้มักจะเป็นกลุ่มที่ฝันเป็นระยะเวลานานและเป็นฝันที่ซับซ้อนมากกว่า ซึ่งมักจะเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ที่มีผลต่ออารมณ์ กลุ่มคนเหล่านี้สามารถฟื้นฟูและมีอาการดีขึ้นมากกว่ากลุ่มคนที่ฝันเป็นระยะสั้นๆ หรือจำความฝันไม่ได้เลย