



## ข่าววัดบางแสน

อาทิตย์ที่ 8 พฤษภาคม 2022 อาทิตย์ที่ 4 เทศกาลปัสกา "วันภาวนาสากลเพื่อกระแสร่วม"

วันอาทิตย์ที่ 4 ของเทศกาลปัสกา หรือที่เรียกว่า วันนายชุมพบาลที่ดี (Good Shepherd Sunday)

ปีนีตรงกับวันอาทิตย์ที่ 8 พฤษภาคม เป็นวันภาวนาสากลเพื่อกระแสร่วม (World Day of Prayer for Vocations)

ชาวคาทอลิกได้รับเชิญให้สวดภาวนาเพื่อกระแสร่วมสำหรับพระสงฆ์ นักบวช และผู้ถวายตัว

และเป็นพิเศษสำหรับผู้ที่กำลังมีความปรารถนาอุทิศตัว

\* นักบุญพระสันตะปาปาเปาโลที่ 6 ประกาศให้มีวันฉลองนี้ครั้งแรกในปี 1963 ปีนี้จึงเป็นปีที่ 59 ในวันนี้ ///



**บทภาวนาเพื่อกระแสร่วม**  
ของสมเด็จพระสันตะปาปาเบเนดิกต์ที่ 16

ข้าแต่พระบิดาเจ้า โปรดประทานกระแสร่วมแก่การเป็นพระสงฆ์ที่ศักดิ์สิทธิ์ไว้ให้มากขึ้น เพื่อช่วยให้มีความเชื่อดำรงอยู่อย่างมั่นคง อาศัยการประกาศพระวาจา การโปรดศีลศักดิ์สิทธิ์ การประกอบพิธีบูชาขอบพระคุณ และการเป็นศาสนบริกรแห่งพระเมตตา อาศัยศีลศักดิ์สิทธิ์แห่งการคืนดีให้แก่มวลสัตบุรุษของพระองค์

โปรดให้เยาวชนอ่อนน้อมต่อคำสอนและการดูแลของพระจิตเจ้า เพื่อให้พวกเขามีความสนใจต่อกระแสร่วมแห่งการเป็นพระสงฆ์ นักบวช และฆราวาสแพร่ธรรม

ขอพระองค์ทรงกำจุนพระสังฆราช พระสงฆ์สังฆานุกร บรรดาผู้รับเจิมถวายตัว และผู้ที่รับศีลล้างบาปในพระคริสตเจ้าทุกคน เพื่อให้ทุกคนเชื่อสัตย์ต่อพันธกิจของตน และรับใช้พระวรสาร ทั้งนี้ ขอเพียงพระบารมีพระคริสตเจ้า พระเจ้าของข้าพเจ้าทั้งหลาย อาเมน

พระแม่มาเรีย มารดาแห่งกระแสร่วม  
เจ้าวิภาวณเฑาะ

“ไม่มีพระสงฆ์ ไม่มีศีลมหาสนิท”



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

# วัดแม่พระเมืองลูร์ด



<< OUR LADY OF LOURDES CHURCH >> บางแสน

ปีที่ 28 ฉบับที่ 1417 วันอาทิตย์ที่ 8 พฤษภาคม 2565/2022



“แกะของเราล้อมฟังเสียงของเรา”

ขบคิด

วันอาทิตย์ที่สี่เทศกาลปัสกา ได้ชื่อว่าเป็น “วันอาทิตย์แห่งนายชุมพบาลที่ดี” เพราะพระวรสารวันนี้ พูดถึงนายชุมพบาลที่ดีก็คือองค์พระเยซูเจ้า พระองค์ตรัสว่า “แกะของเราล้อมฟังเสียงของเรา เรา รู้จักมัน และมันก็ตามเรา เราให้ชีวิตนิรันดรแก่แกะเหล่านั้น และมันจะไม่พินาศเลยตลอดนิรันดร” ภาพพจน์นายชุมพบาลที่ดีเป็นภาพพจน์ที่สวยงาม และน่ารักที่สุดประการหนึ่งของพระเยซูเจ้า รอบตัวเรามีเสียงมากมาย เสียงใดบ้างที่ควรจดจำ เราบอกว่าเราเป็นแกะของนายชุมพบาลที่ดีแต่กระนั้นเราไม่ได้ฟังและติดตามพระองค์เสมอไป เราจงไตร่ตรองในความล้มเหลวของเราในการตอบสนองความรักและความเอาใจใส่ของพระองค์ที่มีต่อเรา





## ปฏิทินสัปดาห์หน้า

วันพฤหัสบดีที่ 12 พ.ค. 22	ระลึกถึง น.เนเรโอ และ น.อาคิลเล มรณสักขี น.บันกราส มรณสักขี
วันศุกร์ที่ 13 พ.ค.22	ระลึกถึงพระนางมารีย์พรหมจารีแห่งฟาติมา
วันเสาร์ที่ 14 พ.ค.22	ฉลองนักบุญมัทธีอัส อัครสาวก
วันอาทิตย์ที่ 15 พ.ค. 22	สัปดาห์ที่ 5 เทศกาลปัสกา

## เรื่องน่ารู้ของคริสตชน

### สัญลักษณ์ในคริสต์ศิลป์

#### หมวด 2 ดอกไม้ ต้นไม้ และพืช

**แดนเดเลียน (Dandelion)** เป็นหนึ่งในพืชสมุนไพรที่มีรสขม จึงใช้เป็นสัญลักษณ์ของพระทรมาน ด้วยเหตุนี้ แดนเดเลียนจึงมักขึ้นปะปนอยู่กับดอกไม้ชนิดอื่นในภาพ “แม่พระกับพระกุมาร” (Madona and Child) และภาพ “การตรึงกางเขน” (The Crucifixion)



## ข้อคิดสะกิดใจ

ในยามที่ ชีวา ชะตาซัด  
ทำอะไรไม่ได้ ควรใจเย็น  
ทำเท่าที่ทำได้ กันไปก่อน  
สงบจิต สงบใจ ให้อดทน.

### อดทน

สารพัด บั๊จจัย บันภัย-เข็ญ  
ค่อยๆเป็น ค่อยๆไป คลายดินรน  
จะเดือดร้อน ไปโย เมื่อไร้ผล  
และอดทน จนกว่า จะเห็นทาง

## ข่าววัดบางแสน

ค่ายคำสอนภาคฤดูร้อน 2022 อาทิตย์ที่ 1 พฤษภาคม (ภาพโดย Wanlada Laokobkul)





## บทภาวนาเพื่อกระแสเรียก



คริสตชนทุกคนมีส่วนร่วมส่งเสริมกระแสเรียกได้โดย  
หมั่นสวดภาวนา สนับสนุนและให้กำลังใจ  
ปลูกฝังความเชื่อบุตรหลาน สร้างครอบครัวที่ดีบ่อเกิดกระแสเรียก

## บทภาวนาเพื่อกระแสเรียก

ของสมเด็จพระสันตะปาปาเบเนดิกต์ที่ 16

ข้าแต่พระบิดาเจ้า โปรดประทานกระแสเรียก แห่งการเป็นสงฆ์ที่ศักดิ์สิทธิ์ให้ทวีมากขึ้น  
เพื่อช่วยให้ความเชื่อดำรงอยู่อย่างมั่นคง อาศัยการประกาศพระวาจา การโปรดศีลศักดิ์สิทธิ์  
การประกอบ พิธีบูชาขอบพระคุณ และการเป็นศาสนบริกรแห่งพระเมตตา อาศัยศีลศักดิ์สิทธิ์  
แห่งการคืนดีให้แก่ มวลสัตว์บรุษของพระองค์ โปรดให้เยาวชนอ่อนน้อมต่อคำสอนและการ  
ดลใจของพระจิตเจ้า เพื่อให้พวกเขาที่มีความสนใจ ต่อกระแสเรียกแห่งการเป็นพระสงฆ์  
นักบวช และฆราวาสแพร่ธรรม ขอพระองค์ทรงค้ำจุนพระสังฆราช พระสงฆ์ สังฆานุกร  
บรรดาผู้รับเจิมถวายตัว และผู้รับศีล ล้างบาปในพระคริสตเจ้าทุกคน เพื่อให้ทุกคนซื่อสัตย์  
ต่อพันธกิจของตน และรับใช้พระวรสาร

ทั้งนี้ ขอพึ่งพระบารมีพระคริสตเจ้า พระเจ้าของข้าพเจ้าทั้งหลาย อาแมน

พระแม่มาเรีย มารดาแห่งกระแสเรียก

ช่วยวิงวอนเทอญ

วัดแม่พระเมืองลูร์ด บางแสน

เลขที่ 167 ถนนลงหาดบางแสน ตำบลแสนสุข อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี



## เมื่อดูรายได้พระแทน



- วันอาทิตย์ที่ 4 ในเทศกาลปัสกา พระศาสนจักรจัดให้เป็นวันสวดภาวนา (เป็นพิเศษ) เพื่อกระแสเรียก  
ขอนำบทอ่านจากพระวรสารประจำอาทิตย์นี้ พร้อม ข้อคิด ลงในสารวัดเพื่อพี่น้องจะได้อ่านและรำพึง  
และยังได้นำ “บทภาวนาเพื่อกระแสเรียก” ลงประกอบมาด้วยครับ เป็นบทภาวนาที่สังฆมณฑลของ  
เราจัดพิมพ์เป็นพิเศษหลายปีแล้ว และผมก็ใช้เป็นบทภาวนาที่คั่นอยู่ในหนังสือทำวัตรตลอดมา พี่  
น้องต้องช่วยกันภาวนา และมีส่วนร่วมส่งเสริมกระแสเรียกด้วยนะครับ สวดกันทุก  
ครอบครัว และสวดกันบ่อย ๆ เพื่องานข่าวดีแห่งความรอดพ้น ในพระศาสนจักรจะได้ไม่  
อ่อนแรงครับ

..... เจ้าวัด

ยน 10:27-30

เวลานั้น พระเยซูเจ้าตรัสว่า “แกะของเราย่อมฟังเสียงของเรา เรา รู้จักมัน และมันก็ตามเรา เราให้ชีวิต  
นิรันดรแก่แกะเหล่านั้น และมันจะไม่พินาศเลยตลอดนิรันดร ไม่มีใครแย่งชิงแกะเหล่านั้นไปจากมือเราได้  
พระบิดาของเรา ผู้ประทานแกะเหล่านี้ให้เรา ทรงยิ่งใหญ่กว่าทุกคน และไม่มีใครแย่งชิงไปจากพระหัตถ์ของ  
พระบิดาได้ เราก็กับพระบิดาเป็นหนึ่งเดียวกัน”

ข้อคิด

วันอาทิตย์ที่สี่เทศกาลปัสกา ได้ชื่อว่าเป็น “วันอาทิตย์แห่งนายชุมพบาลที่ดี” เพราะพระวรสารวันนี้ พูด  
ถึงนายชุมพบาลที่ดีก็คือองค์พระเยซูเจ้า พระองค์ตรัสว่า “แกะของเราย่อมฟังเสียงของเรา เรา รู้จักมัน และ  
มันก็ตามเรา เราให้ชีวิตนิรันดรแก่แกะเหล่านั้น และมันจะไม่พินาศเลยตลอดนิรันดร” ภาพพจน์นายชุมพา  
บาลที่ดีเป็นภาพพจน์ที่สวยงาม และน่ารักที่สุดประการหนึ่งของพระเยซูเจ้า รอบตัวเรามีเสียงมากมาย เสียง  
ใดบ้างที่ควรจดจำ เราบอกว่าเราเป็นแกะของนายชุมพบาลที่ดี แต่กระนั้นเราไม่ได้ฟังและติดตามพระองค์  
เสมอไป เราจึงไตร่ตรองในความล้มเหลวของเราในการตอบสนองความรักและความเอาใจใส่ของพระองค์ที่  
มีต่อเรา



## นิทาน ความคิด คติสอนใจ

### ง่ายกับยาก

- ง่ายที่จะ...ตัดสินใจผิดพลาดของคนอื่น // ยากที่จะ...สำนึกถึงความผิดของตนเอง
- ง่ายที่จะ...พูดโดยไม่คิด // ยากที่จะ...ไม่พูด
- ง่ายที่จะ...ทำร้ายคนที่รักเรา // ยากที่จะ...เยียวยาบาดแผลที่เราทำไว้กับเขา
- ง่ายที่จะ...อภัยให้คนอื่น // ยากที่จะ...ขอให้คนอื่นอภัยให้
- ง่ายที่จะ...ตั้งกฎเกณฑ์ // ยากที่จะ...ทำตามกฎนั้น
- ง่ายที่จะ...ฝันทุกคำคิด // ยากที่จะ...สู้เพื่อฝันนั้น
- ง่ายที่จะ...อวดความสำเร็จ // ยากที่จะ...ยอมรับความพ่ายแพ้อย่างมีศักดิ์ศรี
- ง่ายที่จะ...ชื่นชมความงามของดวงจันทร์ // ยากที่จะ...เห็นอีกด้านของมันที่ไม่สวยงามนัก
- ง่ายที่จะ...สะกดหกล้ม // ยากที่จะ...ลุกขึ้นมาใหม่
- ง่ายที่จะ...มีความสุขในทุกวัน // ยากที่จะ...เห็นคุณค่าที่แท้จริงของความสุขนั้น
- ง่ายที่จะ...สัญญากับใคร ๆ // ยากที่จะ...ทำตามสัญญานั้น
- ง่ายที่จะ...บอกว่ารัก // ยากที่จะ...แสดงความรักนั้น
- ง่ายที่จะ...วิจารณ์คนอื่น // ยากที่จะ...ปรับปรุงตนเอง
- ง่ายที่จะ...ทำผิด // ยากที่จะ...เรียนรู้จากความผิดนั้น
- ง่ายที่จะ...ทุกข์ทรมานเพราะสูญเสียความรัก // ยากที่จะ...รักษารักนั้นเพื่อที่จะไม่ต้องสูญเสียมันไป
- ง่ายที่จะ...คิดที่จะปรับปรุง // ยากที่จะ...เลิกคิด แล้วทำให้มันเกิดขึ้นจริงซะที
- ง่ายที่จะ...คิดกับคนอื่นในแง่ร้าย // ยากที่จะ...ให้โอกาส และคิดว่าเขาอาจจะไม่เป็นเช่นที่เราคิด
- ง่ายที่จะ...รับ // ยากที่จะ...ให้
- ง่ายที่จะ...รักษาความเป็นเพื่อนด้วยคำพูด // ยากที่จะ...ทำตามความหมายของคำว่าเพื่อน



## กลุ่มซิสตัสเตมารีย์

### ikigai

แนวคิดของคนญี่ปุ่น ที่เกี่ยวข้องกับเหตุผลของการมีชีวิตอยู่ เป้าหมายของการใช้ชีวิต มันเป็นปัจจัยสำคัญของการมีชีวิตที่ยืนยาว เราจะเข้าใจว่าทำไม ikigai ถึงมีผลต่อการมีชีวิตที่ยืนยาว ช่วยให้เราค้นหา ikigai ของตัวเอง และเรียนรู้แนวทางปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี

### คำแนะนำ 10 อย่างที่จะช่วยให้เราใช้ชีวิตที่ยืนยาวและมีสุขภาพดี

- ◇ อย่าอยู่เฉยๆ อย่าหยุดทำงาน แต่ขอให้ทำในสิ่งที่เรารักต่อไป สิ่งที่ทำให้เรารู้ถึงเป้าหมายในชีวิต สิ่งที่มีคุณค่า ทำไปเรื่อยๆ ช่วยเหลือคนอื่น ๆ สร้างและทำให้เกิดคุณค่า ทำให้เกิดความงาม
- ◇ อย่ารีบเร่ง เพราะการทำอะไรเร็ว ๆ มันจะทำให้เราสูญเสียคุณภาพของชีวิต ค่อยๆ ไปอย่างช้าๆ แล้วเราจะไปได้ไกลมากขึ้น ถ้าเราใช้ชีวิตที่ช้าลง เราก็จะค้นพบความหมายของชีวิตได้เร็วขึ้น
- ◇ อย่ากินอ้วนมากไป ปล่อยให้ท้องมีเวลาว่างบ้าง ให้ร่างกายได้หยุดพักและซ่อมแซมตัวเองบ้าง
- ◇ อยู่กับเพื่อนที่ดี เพื่อนคือยารักษาโรคที่ดีที่สุด การพูดคุยกับเพื่อนทำให้เราคลายความกังวล เล่าความฝันและแบ่งปันเรื่องราวดีๆ ให้คำแนะนำดีๆ
- ◇ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รักษาร่างกายให้กระฉับกระเฉง การออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายหลั่งสารที่ทำให้เรามีความสุข เช่น โดปามีน เอนโดฟิน
- ◇ ยิ้มอยู่เสมอ ทศนคติที่ดี ใจที่เบิกบาน จะทำให้เราผ่อนคลาย ทำให้เราสร้างมิตรภาพได้ง่าย
- ◇ กลับเข้าหาธรรมชาติ ให้ธรรมชาติเยียวยา ชาร์ตแบตให้ตัวเอง
- ◇ ขอบคุนธรรมชาติที่ให้ได้สูดอากาศดีๆ มีอาหารให้กิน ขอบคุนในความโชคดีที่เรามีชีวิตชีวา
- ◇ อยู่กับปัจจุบัน อย่าเสียใจกับสิ่งที่ผ่านไปแล้ว สิ่งที่เราแก้ไขไม่ได้ และอย่ากังวลกับอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น ทำวันนี้ให้เต็มที่ ทำวันนี้เป็นวันที่น่าจดจำ
- ◇ ค้นหา ikigai ความรัก ความหลงใหลที่ซ่อนอยู่ภายในตัวเรา ค้นหามันให้เจอ แล้วให้มันนำทางเราไป แต่ถ้าเรายังค้นหา ikigai ไม่เจอ ก็อย่าไปกังวล เพราะ ikigai ของเราอาจจะเป็นการค้นหา ikigai นั้นเอง ขอให้ใช้ชีวิตที่มีความสุข ชีวิตที่เบิกบาน