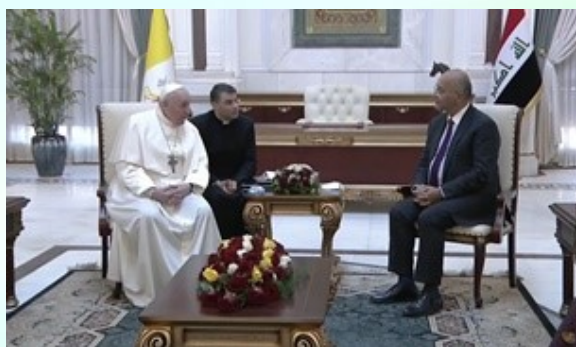


ข่าวพระสันตะปาปา

สมเด็จพระสันตะปาปาฟรานซิส เสด็จเยือนประเทศอิรัก

สมเด็จพระสันตะปาปาฟรานซิส เสด็จโดยเครื่องบินพระที่นั่งของสายการบินอาลิตาเลีย ถึงท่าอากาศยานนานาชาติแบกแดด เมื่อเวลา 14.00 น. ของวันศุกร์ที่ 5 มี.ค.ตามเวลาท้องถิ่น โดยมีนายกรัฐมนตรีมุสตาฟา อัล-กาห์ดีมี ของอิรัก เฝ้ารับเสด็จ จากนั้นได้นำ พระสันตะปาปายังทำเนียบประธานาธิบดี เพื่อพบหารือกับประธานาธิบดีบาร์ฮัม ซาลิห์



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

วัดแม่พระเมืองลูร์ด



<< OUR LADY OF LOURDES CHURCH >> บางแสน

ปีที่ 27 ฉบับที่ 1358 วันอาทิตย์ที่ 7 มีนาคม 2564/2021



อาทิตย์ที่ 3 เทศกาลมหาพรต

ยอห์น 2:13-25

“จงนำของเหล่านี้ออกไป อย่าทำบ้านของพระบิดาของเราให้เป็นตลาด”

ข้อคิด

ความรัก ความซื่อสัตย์ ที่พระเยซูเจ้าในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง มีต่อพระเจ้า ทำให้พระองค์รับไม่ได้ที่มองเห็นการเอารัดเอาเปรียบ ใช้สถานที่ศักดิ์สิทธิ์ เพื่อการแสวงหาผลประโยชน์ส่วนตน หนังสืออพยพ ย้ำเตือน ..จำเป็นที่ประชากรของพระเจ้า ต้องซื่อสัตย์ ปฏิบัติตามบทบัญญัติของพระองค์ ซึ่งพระเจ้าได้กำหนดไว้คือ ต้องรักพระเจ้าผู้เดียว ไม่เอ่ยนามพระเจ้าโดยไม่เหมาะสม ถ้าวินพระเจ้าเป็นวันศักดิ์สิทธิ์ นับถือบิดามารดา ไม่ฆ่าคน ไม่ล่วงประเวณี ไม่ลักขโมยไม่เป็นพยานเท็จ ใส่ร้ายเพื่อนบ้าน ไม่โลภ



ปฏิทินสัปดาห์หน้า

วันจันทร์ที่ 8 มี.ค. 21

ระลึกถึง น.ยอห์น แห่งพระเจ้า นักบวช

วันอังคารที่ 9 มี.ค.21

ระลึกถึง น.ฟรังซิสกา ชาวโรม นักบวช

วันอาทิตย์ที่ 14 มี.ค. 21

สัปดาห์ที่ 4 เทศกาลมหาพรต

เรื่องน่ารู้ของคริสตชน

สัญลักษณ์ในคริสต์ศิลป์

หมวด 8 สิ่งประดิษฐ์ (Artifacts)



หม้อน้ำมัน (Cauldron of oil) เป็นเครื่องหมายของนักบุญจอห์นผู้เขียนพระวรสารโดยมีที่มาจากตำนานว่า ท่านถูกโยนลงไปในหม้อน้ำมันที่กำลังเดือดพล่านแต่กลับรอดตาย

เสื้อคลุม (Cloak, Coat) เสื้อคลุมที่ถูกดาบตัดแบ่งเป็นสองส่วนใช้เป็นเครื่องหมายของนักบวชมาร์ติน เพราะท่านตัดเสื้อคลุมของท่านแบ่งให้ชายผู้ยากไร้ครึ่งตัวท่ามกลางอากาศอัน



ข้อคิดสะกิดใจ

ฝาก

ฝากความรักความหวังกับพระเจ้า
ฝากดวงใจในพระองค์ให้แนบชิด
ฝากภาระทุกสิ่งในวันนี้
ฝากคำวอนอ่อนแอต่อพระเจ้า

ฝากชีวิตรูมเร้าที่เผาจิต
ฝากความผิดพลาดพลั้งห้วงภวังค์
ฝากวจีที่มีอาจเปิดเผยได้
ฝากหัวใจ ๕ ทรงชัยนิจนิรันดร์

ข่าวพระสันตะปาปา



สมเด็จพระสันตะปาปาฟรานซิส เสด็จเยือนประเทศอิตาลี (ต่อจากหน้า 8)

การเดินทางเยือนอิตาลีครั้งนี้มีกำหนด 4 วัน โดยไปพบฟรานซิสจะเสด็จเยือน 4 เมือง ทั้งนี้ ไปพบฟรานซิสจะจัดพิธีมิสซาที่โบสถ์แห่งหนึ่งในกรุงแบกแดด รวมทั้งจะเดินทางไปพบผู้นำชาวมุสลิม นิกายชีอะห์ที่เมืองนาจาฟ ก่อนที่จะเดินทางไปยังเมืองโมซูล ซึ่งเคยเป็นฐานที่มั่นของกลุ่มรัฐอิสลาม (IS) นอกจากนี้ ไปพบฟรานซิสจะเดินทางไปยังเมืองเออร์ บ้านเกิดของอับราฮัม ซึ่งเป็นบรรพบุรุษของชาวอาหรับ และอิสราเอล และเป็นบุคคลที่ชาวยิว มุสลิม และคริสเตียนต่างให้ความเคารพ



ประชาสัมพันธ์



รณรงค์จิตตารมณ์มหาพรต ในเทศกาล ปี 2021

ประเด็น “บัดนี้ พวกเรากำลังขึ้นไปยังกรุงเยรูซาเล็ม” (มธ 20:18)



บริจาคสมทบทุนเพื่อช่วยเหลือผู้ยากไร้ ได้ที่

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขา สระแก้ว ชื่อบัญชี นายอภิชาติ ชินวงศ์
เลขที่บัญชี 738-263226-6 บัญชีเงินฝากออมทรัพย์

ติดต่อ/ประสานงาน ศูนย์สังคมพัฒนา สังคมมณฑลจันทบุรี
89 ม.16 ต.คลองหินปูน อ.วังน้ำเย็น จ.สระแก้ว 27210
โทร 08-9939-8665 E-mail : disac_chan@yahoo.com



อาทิตย์ชวนคิด

คนสบายดีย่อมไม่ต้องการหมอ แต่คนป่วยต้องการ

เทศกาลมหาพรตไม่ใช่เป็นเพียงเทศกาล ลด ละ เลิก กิจกรรมไม่ดีหรืออบายมุข เพียงชั่วคราว แต่เป็นเทศกาลที่พระศาสนจักรปรารถนาให้คริสตชนฝึกฝนตนเอง ให้รู้จักบังคับตนเอง และทำคุณงามความดีต่างๆ เพื่อเราคริสตชนจะได้มีแนวทางในการดำเนินชีวิต จนกว่าจะบรรลุเป้าหมายปลายทาง ประกาศอภิสยาห์เตือนเราให้เลิกข่มเหงทำร้ายผู้อื่น พระเยซูคริสตเจ้าเป็นแบบอย่างสอนเราให้รู้จักให้อภัยให้โอกาสผู้อื่นในการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตให้ดีขึ้น “คนสบายดีย่อมไม่ต้องการหมอ แต่คนป่วยต้องการ”

วัดแม่พระเมืองลูร์ด บางแสน



เลขที่ 167 ถนนลงหาดบางแสน ตำบลแสนสุข อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
วันอาทิตย์ พิธีบูชาขอบพระคุณ ภาษาอังกฤษ เวลา 09.00 น. และ ภาษาไทย 10.30 น.
วันศุกร์ต้นเดือน วันเสาร์ นพวารแม่พระนิจจานุเคราะห์ และพิธีบูชาขอบพระคุณ เวลา 19.30



เมิดทรายใต้พระแท่น

ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา มี - ไลน์ - เข้ามา (คล้าย ๆ) ตัดพ้อว่า โภชนาบางแสนตงงานนานแล้ว นั่งอืดอ้วนอยู่แต่บ้าน... โภชนาบางแสน คงหมายถึงหน่วยงานโภชนาการ (นำอาหารไปร่วมฉลองวัด) ... คิดในใจว่า จะตอบ - ไลน์ - แบบไหนดีกว่ากัน ตอบส่วนตัว หรือชี้แจงเป็นส่วนรวมในสารวัดดี เพราะอ่านในไลน์ได้ด้วย จึงตัดสินใจ ตอบชี้แจงในสารวัดนี้ไปเลย จะได้เข้าใจตรง ๆ กัน

- ♥ อันว่างานโภชนาการมิสซัง นับเป็นสิ่งอำนวยความสะดวกประการหนึ่ง มีผลดีในบางด้าน เป็นการแบ่งเบา เกื้อกูล สร้างมิตรภาพต่อกัน ระหว่างวัด - กรรมการ ก็ปฏิบัติกันมาโดยตลอดระยะเวลานานพอสมควร □ หากแต่ในช่วงการระบาดของโควิด - 19 ที่ยาวนานข้ามปีมานี้ ทุกวัด ในทุกสังฆมณฑล (และในหลายประเทศ) ต่างต้องงดการจัดฉลองวัด ดังที่เราตระหนักกันดีแล้ว โภชนาบางแสนจึงไม่ใช่ตกงาน เพียงแต่เขาหยุดกันหมด ยามนี้มาตรการเข้มงวดต่าง ค่อย ๆ ผ่อนคลายลง การกลับมาจัดฉลองตามจังหวะเวลา ก็เริ่มทำได้ แต่... พระราชกำหนดสถานการณ์ฉุกเฉิน ก็ยังไม่ยกเลิกทั้งหมดนะครับ
- ♥ ใน - ไลน์ - ยังมีถามว่า แล้ววัดพนสนิมละ พ่อจะให้ไปไหม... ขอชี้แจงว่า การจะไปฉลองวัด ไม่ว่าวัดไหน ในสังฆมณฑลไหน หรือประเทศไหน ไม่ต้องขออนุญาตเจ้าวัดครับ ใครใคร่ไปฉลองวัดไหน กับใคร เป็นเรื่องส่วนบุคคลนะครับ - แต่หาก หมายถึง จะจัดอาหารไปร่วมกันฉลองนั้น ๆ ใหม... นี่เป็นประเด็นต่างหากครับ □ แนวปฏิบัติในสังฆมณฑลของเรา คือ หากประสงค์จะมีส่วนในการนำอาหารไปร่วมการฉลอง ขอให้อยู่ในเขวงนั้น ๆ ก็พอ ... นี่ก็เป็นแนวทางปฏิบัติที่ดี และพอดีครับ เพราะความพร้อมของแต่ละวัด ในแต่ละแขวงของสังฆมณฑลต่างกัน การเกื้อกูลกันในแขวง ก็ช่วยได้มาก แต่ก็จริงด้วยว่า การจัดอาหารไปร่วมฉลองย่อมมีค่าใช้จ่ายทั้งโดยตรง และเกี่ยวข้อ ค่าอาหาร การเดินทาง - ยานพาหนะ ฯลฯ ดังนั้น หากจะไปร่วมฉลองเช่นนี้เสมอ ๆ เกือบทุกวัด ก็คงต้องไปกันเกือบทุกวันเสาร์ (หรือวันอาทิตย์ด้วย) จึงเห็นว่า แนวทางปฏิบัติของสังฆมณฑลพอดีและเหมาะสมแล้ว
- ♥ ส่วนเรื่องมิตรภาพในกลุ่มโภชนาฯ หรือที่เป็นส่วนบุคคล ก็คงต้องพิจารณากันไปตามความเหมาะสม คงไม่ใช่สิ่งที่เราจะปฏิบัติกันเป็นประจำครับ
- ♥ วันนี้มีแต่ข้อชี้แจง ข้อคิดสำหรับ “มหาพรต” พี่น้องจะพบได้จาก ข้อคิดของพระสันตะปาปา โอกาสมหาพรต - คงยังจำได้กระมังว่า วันอาทิตย์ที่แล้ว ได้เชิญชวนพี่น้องทุกคน ทุกครอบครัว หาเวลา “ขึ้นภูเขา” เพื่อภาวนา เพื่ออ่านพระคัมภีร์ เพื่อพบพระบัง ... เพราะ “มหาพรต” คือ “มหาพระ” ก็เท่านั้นแหละครับ

พ่อเจ้าวัด



นิทาน ความคิด คติสอนใจ

15 ข้อ ฝึกหาความสุขแบบตัดตรง (ไม่หุ้หุระแต่ได้ผลจริง)

5. ฝึกให้ตัวเองรู้ธรรมชาติว่า อะไร ๆ ก็ผ่านไปเสมอ หมายความว่า เวลามีความสุข ก็ให้รู้ว่า เดี่ยวความสุขมันก็ผ่านไป เวลาที่มีความทุกข์ ก็ให้รู้ว่า เดี่ยวความทุกข์ก็ผ่านไป เวลาที่มีสถานการณ์แย่ๆ เกิดขึ้น ก็ให้รู้ทันว่า เรื่องราวเหล่านี้ มันไม่ได้อยู่กับเราจนวันตาย ดังนั้น อย่าไปเสียเวลาคิดมาก อย่าไปย่ำคิดย่ำทำ อย่าไปหลงยึดไว้เกินความจำเป็น ให้รู้จัก

ธรรมชาติของมัน การยึดติดกับวัตถุ บุคคล หรือความรู้สึกจนเกินเหตุ คือปัจจัยสำคัญอันดับต้นๆ ที่ทำให้คนเราเกิดความทุกข์ ตรงนี้เป็นสิ่งที่เราต้องรู้ และต้องฝึกฝนตนเองให้เป็นคนปล่อยวางอะไรๆ ง่ายๆ เข้าไว้

6. ฝึกให้ตัวเองเข้าใจเรื่องของการ นินทา หมายความว่า เราเกิดมาก็ต้องรู้ตัวว่า เราต้องถูกนินทาแน่นอน ดังนั้น เมื่อถูกนินทาขอให้รู้ไว้ว่า “เรามาถูกทางแล้ว” แปลว่า เรายังมีตัวตนอยู่บนโลก คนที่ชอบเด่นแรง

เด่นกา กับคำนินทาก็คือคนไม่รู้เท่าทันโลก แม้แต่คนเป็นพ่อแม่ก็ยังนินทา ลูก คนเป็นลูกก็ยังนินทาพ่อแม่ นับประสาอะไรกับคนอื่น ถ้าเราห้ามตัวเองไม่ให้นินทาคนอื่นได้เมื่อไหร่ ค่อยมาคิดว่า เราจะไม่ถูกนินทา ขอให้รู้ว่า คำนินทาคือของคู่กับมนุษย์โลก มีมาช้านานแล้ว แม้แต่พระพุทธเจ้า นักบุญคนที่สร้างคุณงามความดีไว้กับโลกมากมายยังถูกนินทา แล้วเราเป็นใครจะไม่ถูกนินทา ดังนั้น อย่าไปใส่ใจให้มาก ถ้าอะไรที่ดีเก็บไว้ปรับปรุงตัว อะไรที่ไม่ดี ก็มันไว้ไม่ต้องไปตีราคาสร้างค่าให้คำพูดไร้สาระ ส่วนตัวเราเอง ก็สมควรอย่างยิ่งที่จะต้องฝึกตนเองให้เป็นผู้ไม่นินทาคนอื่นเช่นกัน

7. ฝึกให้ตัวเองพ้นไปจากความเป็นขี้อายของเงิน หมายความว่า เราต้องหัดพอใจกับสิ่งที่ตัวเอง มีอยู่ รถยนต์ใช้อะไรอยู่ ก็หัดพอใจกับมัน นาฬิกาใช้อะไรอยู่ ก็หัดพอใจกับมัน เสื้อผ้าใช้อะไรอยู่ ก็หัดพอใจกับมัน การที่คนเราจะเลิกเป็นขี้อายเงินได้ ต้องเริ่มจากการรู้จักเพียงพอก่อน เมื่อรู้จักพอแล้ว ก็ไม่ต้องหาเงินมาก เมื่อไม่ต้องหาเงินมาก ชีวิตก็มีโอกาสทำอะไรที่มากกว่าการหาเงิน การยุติความเป็นขี้อายของอำนาจเงินนี้ พูดย่างแต่ทำยาก แต่ก็ต้องทำ เพราะถ้าไม่ทำ ชีวิตทั้งชีวิตของเรา ก็จะเป็นชีวิตที่เกิดมาแล้วตายไปเปล่าๆ ด้วยเหตุที่ว่า ใช้เวลาหมดไปกับการสะสมเงินทองที่เอาไปไม่ได้แม้แต่บาทเดียว



กลุ่มนิสิตพัฒนารีย์

ความสุขคืออะไร ข้อคิดดีๆ 3 อย่าง ที่ได้จากงานวิจัยความสุขที่ยาวนานที่สุด

ความสุขที่แท้จริงคืออะไร ความมั่งคั่งและชื่อเสียงมันทำให้เรามีความสุขได้จริงหรือเปล่า **Robert Waldiner** ได้นำเสนอผลงานวิจัยจาก Harvard ที่ถึงแม้เวลาจะผ่านไปกว่า 75 ปี แต่งานวิจัยนี้ก็ยังคงดำเนินต่อไป และเค้าเองก็เป็นผู้อำนวยการคนปัจจุบันที่คุมงานวิจัยนี้

ความสุขของชีวิต เริ่มตั้งแต่ปี 1938 ที่งานวิจัยจาก Harvard นี้ได้ศึกษาชีวิตของอาสาสมัครกว่า 724 คน รวมถึงคู่สมรสและลูกหลานอีกกว่า 2000 คน ได้รวบรวมข้อมูลและสรุปอย่างชัดเจนว่า **ความสัมพันธ์ที่ดีและมีความสุข** งานวิจัยได้เริ่มต้นจากการศึกษาชีวิตของนักศึกษาใน Harvard และเด็กที่มาจากครอบครัวยากไร้ในชุมชน Boston ซึ่งเมื่อเวลาผ่านไปคนเหล่านั้นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ หนึ่งในนั้นกลายเป็นประธานาธิบดีสหรัฐ John F. Kennedy ตลอดเวลาที่ผ่านไปหลายปี นักวิจัยได้สัมภาษณ์อาสาสมัครและคนในครอบครัว ล้วงลึกถึงชีวิตความเป็นอยู่ รวมถึงประวัติการเข้ารับการรักษาพยาบาล ติดตามชีวิตของคนเหล่านั้นมาโดยตลอด เวลาผ่านไปจึงได้พบว่า บางคนป่วยเป็นโรคทางสมอง บางคนติดเหล้า บางคนได้เต้านสูงขึ้นมา ในขณะที่บางคนมีชีวิตที่ตกต่ำลง งานวิจัยนี้ได้ข้อสรุปเป็นข้อคิด 3 อย่าง



สร้างความสัมพันธ์ที่ดีและหลีกเลี่ยงการใช้ชีวิตโดดเดี่ยว ความสัมพันธ์ที่ดีและใกล้ชิดจะช่วยยืดเวลาให้เราแก่ช้าลง กลุ่มคนที่ใช้ชีวิตอยู่อย่างโดดเดี่ยวจะทำให้สุขภาพเริ่มแย่ลงในวัยกลางคน ทำให้สมองทำงานผิดปกติและทำงานแย่ลงและมีชีวิตที่สั้นกว่าคนทั่วไป ความสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมในสังคมเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการมีชีวิตที่ยืนยาวและมีสุขภาพดี คนที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดและกว้างขวางรู้จักคนรอบข้างมากมาย จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าคนที่อยู่อย่างโดดเดี่ยวและเหงา

คุณภาพของความสัมพันธ์สำคัญกว่าปริมาณ ในสังคมที่มีคนเยอะมากมายแต่ก็ยังเหงาและรู้สึกโดดเดี่ยว ถึงแม้ว่าจะมีเพื่อนเยอะ ก็ไม่สำคัญเท่าความใกล้ชิดและคุณภาพของความสัมพันธ์ คนที่ใช้ชีวิตอยู่ในครอบครัวที่รักและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จะมีชีวิตยืนยาวกว่าคนที่อยู่ในครอบครัวที่ขัดแย้งและบาดหมางกัน ถึงแม้ว่าคนเหล่านั้นไม่เคยสนใจและอยู่ด้วยกันนานแค่ไหนก็ตาม

ความสัมพันธ์ที่ดีช่วยป้องกันโรคทางสมอง คนที่อยู่ในครอบครัวที่ช่วยเหลือซึ่งกันและกันจะมีโอกาสน้อยกว่าที่จะเป็นโรคความจำเสื่อม ในเวลาที่รู้สึกว่ามีที่พึ่ง สามารถพึ่งพาอาศัยคนอื่น ๆ ได้ ถึงแม้ว่าจะมีความทุกข์ยาก คนกลุ่มนี้ก็ยังมีสุขภาพจิตที่ดีและจำได้แม่น

สรุปการใช้ชีวิตให้มีความสุข ชีวิตคนเราสั้น เราไม่มีเวลาให้กับการให้ร้ายแก่กัน หรือการขัดแย้งและไม่พอใจซึ่งกันและกัน คนที่ยังยึดติดความบาดหมาง มีแต่จะทำให้สุขภาพแย่ลง เราควรที่จะเอาเวลาไปใช้ชีวิตไม่มีทางลัดที่จะนำเราไปสู่ชีวิตที่ดีได้ การสร้างความสัมพันธ์ต้องการเวลา แรงกายและใจที่ทุ่มเท คนที่พบว่ามีความสุขในบั้นปลาย มักจะเป็นคนที่รู้จักสร้างและรักษาความสัมพันธ์ในครอบครัว รวมถึงเพื่อนและสังคม ให้เวลากับคนที่เรารัก เข้าหาคนที่อยู่ใกล้เรา การมีส่วนร่วมในสังคมเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการมีชีวิตที่ยืนยาว ในขณะที่การอยู่อย่างโดดเดี่ยวจะทำให้ชีวิตแย่และสั้นลง คนที่สร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดี จะมีอายุยืนยาวมากกว่าคนที่ใช้ชีวิตและมีความสัมพันธ์ที่ขัดแย้ง คนที่อยู่ในครอบครัวที่ช่วยเหลือซึ่งกันและกันจะมีโอกาสน้อยที่จะเป็นโรคความจำเสื่อม

ที่มา <https://www.nicetofit.com/>