

LIFE & JUSTICE SAINTS

Ratchaburi Diocese
Magazine

Issue 33 - 2 April - June 2014

Ratchaburi Diocese Magazine

Issue 33 - 2 April - June 2014



จากใบบรรณาธิการ โดย คุณพ่อเสนอ ดำเนินสดวง

“พระศาสนจักรจะต้องก้าวไปข้างหน้า ด้วยการแสดงให้เห็นคุณค่าที่แท้จริงในเรื่องข้อความเชื่อ แทนที่จะแสดงถึงสิ่งที่เป็นการให้ร้ายต่อกัน”

“ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็นหน้าที่ที่ต้องดำเนินการกระทำรุนแรงทุกรูปแบบอย่างจริงจัง โดยไม่คำนึงว่ามาจากที่ใด”

พระดำรัสของนักบุญยอห์นที่ 23 ในระหว่างประชุมสังคายนาวาติกันครั้งที่ 2 เมื่อวันที่ 11 ตุลาคม ค.ศ. 1962 และนักบุญยอห์นปอลที่ 2 ที่โรมเมื่อวันที่ 22 เมษายน 1981 แม้พระดำรัสสั้นๆของพระองค์ทั้งสอง เราก็สามารถสัมผัสได้ถึงความรักของพระเจ้าที่ต่อมนุษย์ผ่านทางชีวิตของท่าน นักบุญยอห์นที่ 23 เป็นผู้เปลี่ยนประวัติศาสตร์ของพระศาสนจักรที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ในมุมมองเทวศาสตร์ของพระศาสนจักรที่มีต่อโลก และพี่น้องต่างความเชื่อ ด้วยความรัก ความเมตตา และความเคารพ ในฐานะที่เราทุกคนอยู่ในประวัติศาสตร์แห่งความรอดเดียวกัน ส่วนนักบุญยอห์นปอลที่ 2 คือ การเป็นประจักษ์พยานของสังคายนาวาติกันที่ 2 เป็นวาติกันที่ 2 ที่เดินได้ ชีวิตทั้งชีวิตของพระองค์ดำเนินไปตามวาติกันที่ 2 จนสมเด็จพระสันตะปาปาฟรังซิส เคยตรัสไว้ว่า “ตลอดหลายปีที่ผ่านมาได้ทำงานกับ พระสันตะปาปา ยอห์น ปอลที่ 2 มันเป็นเรื่องชัดเจนมากๆ สำหรับพ่อ นั่นคือ พระสันตะปาปา ยอห์น ปอล ที่ 2 คือนักบุญอย่างแน่นอน”

ชีวิตของนักบุญทั้งสองช่วยเป็นกำลังใจสำหรับเราทุกคนว่า เราทุกคนคือชาวดีของพระคริสตเจ้า จึงควรใช้ชีวิตให้เป็นชาวดี เป็นความหวังของทุกคน “ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นเราคือ ชาวดี”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นสื่อกลางระหว่างพระสงฆ์ นักบวชและฆราวาสทั่วไป
2. เพื่อนำเสนอข่าวสารและความเป็นไปในสังฆมณฑลราชบุรี
3. เพื่อนำเสนอบทความและคอลัมน์ที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตคริสตชน
4. เพื่อเสริมสร้างความเป็นหนึ่งเดียวกันในครอบครัวของพระเจ้า

เจ้าของ สังฆมณฑลราชบุรี
ที่ปรึกษา ผศ.ดร. บาทหลวง ไพพงษ์ มณีราช อุปสังฆราช
บรรณาธิการ คุณพ่อเสนอ ดำเนินสดวง
กองบรรณาธิการ คุณณัฐพล สัตถาผล
 คุณกิตติพงษ์ ธวัชวงษ์
Graphic Design คุณกิตติพงษ์ ธวัชวงษ์

พิธีกรอักษร

อาจารย์ ธิญญา ศิริรัตนธัญญาโชค

ครูจรรพวรรณ เพ็ชรพราว

ภาพ

คุณพนิดา แหวกกาวรี คุณชนินทร์ ดำวงษ์

ขอขอบคุณ

คุณพ่อสุรชาติ แก้วเสนีย์

คุณพ่อไพศาล ยอแซฟ

คุณพ่อปิตักดิ์ พงศ์จิรพันธุ์

ครูกฤตติยา อุตสาหัส

คุณเจนยารัตน์ เล่าบุญทวีพรผล

คุณศิริลักษณ์ เบญจภูมิรินทร์ คุณอานันท์กานต์ มงคลปฐมพร

คุณสุวณีย์ วิจิตรโชติ

คุณจุฑารัตน์ เรไร

คุณปาริฉัตร อธิธรรม

สามเณรใหญ่สังฆมณฑลราชบุรี

ติดต่อ และฝากข่าวประชาสัมพันธ์

E-mail : loveisradio@hotmail.com

โทรศัพท์ (032) 310 - 686

y Juan XXIII

Celebramos la vida de dos hombres que luchan
por hacer de este un mundo mejor.



S I M A N

Evangelii Gaudium

“ความชื่นชมยินดีแห่งพระวรสาร”

By K'Joy

หลังจากได้อ่าน สมณสาส์น เตือนใจ ความชื่นชมยินดีแห่งพระวรสาร (Evangelii Gaudium) ของสมเด็จพระสันตะปาปาฟรังซิส ขอนำข้อความในสมณสาส์นบางเรื่องมาแบ่งปันกับพี่น้องสัตบุรุษได้อ่านกันนะคะ

สมณสาส์นฉบับนี้ สมเด็จพระสันตะปาปาทรงเขียนถึงคริสตชนทุกคน เพื่อเสนอแนวทางในการประกาศพระวรสารครั้งใหม่ด้วยความชื่นชมยินดี และเชื้อเชิญเราทุกคนให้ฟื้นฟูความสัมพันธ์กับพระเยซูคริสต์เจ้าด้วยการแสวงหาพระองค์ในแต่ละวัน เมื่อใดที่เราทำผิดพลาดก็ให้กลับมาหาพระเจ้า เพราะพระองค์ไม่เคยอ่อนล้าที่จะอภัยให้เรา แต่เป็นเราเองที่อ่อนล้าที่จะขอพระเมตตาจากพระองค์ พระเจ้าต้องการให้เราเริ่มต้นใหม่ด้วยความรักอันอ่อนโยนของพระองค์ ซึ่งจะไม่ทำให้เราผิดหวังแต่จะทำให้เรามีความชื่นชมยินดีเสมอ ทรงตรัสย้ำว่า สิ่งที่เป็นอันตรายต่อชีวิตเราในปัจจุบันนี้ก็คือการแสวงหาความสุขที่เกินพอดี การปิดบังตนเองอยู่กับประโยชน์ส่วนตัว ไม่มีพื้นที่ว่างให้กับผู้อื่น การมีมโนธรรมด้านชา และการเป็น

ประกาศข่าวดีของเรา แต่ให้เรานำสิ่งเหล่านี้ให้เป็นข้อท้าทายเพื่อที่จะก้าวหน้าขึ้น ความเชื่อของเราได้รับเรียกให้มองเห็นว่าน้ำสามารถถูกเปลี่ยนเป็นเหล้าองุ่น และให้เราค้นพบเมล็ดพืชที่เติบโตอยู่ท่ามกลางหญ้าร้าย และแม้ว่าเราจะมองโลกด้วยความจริงก็ได้หมายความว่า ความไว้วางใจในพระเจ้าหรือความใจกว้างของเรานั้นต้องลดน้อยลง (เทียบ EG 84)



บุคคลที่โกรธง่าย ไม่เคยฟังพอใจและไร้ชีวิตชีวา (เทียบ EG 1-3)

ทรงเตือนเราให้ปฏิเสธการมองโลกในแง่ร้ายที่ไร้ผล ไม่มีสิ่งใดหรือบุคคลใดที่เอาความชื่นชมยินดีแห่งพระวรสารออกไปได้ ความชั่วร้ายในโลกและในพระศาสนจักรต้องไม่เป็นข้ออ้าง ที่ลดความกระตือรือร้นในการ

ในเรื่องความสัมพันธ์ของเรากับผู้อื่น สมเด็จพระสันตะปาปาทรงสอนว่า วิธีที่จะช่วยไม่ให้เราป่วย ก็คือเราต้องเพ่งพิศภาวนา รู้จักมองความยิ่งใหญ่และความศักดิ์สิทธิ์ของเพื่อนพี่น้องแต่ละคน รู้จักยอมรับความยาก



ลำบากในการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกัน โดยยึดมั่นความรักของพระเจ้า เราต้องเปิดดวงใจรับความรักของพระเจ้าเพื่อความสุขของผู้อื่น (เทียบ EG 92)

สำหรับฆราวาส ซึ่งเป็นประชากรส่วนใหญ่ของพระศาสนจักร สมเด็จพระสันตะปาปาทรงตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ของเราในพระศาสนจักร โดยเฉพาะบทบาทหน้าที่ที่ความรับผิดชอบที่เราได้รับมาจากศีลล้างบาปและศีลกำลัง คือการมีส่วนร่วมในงานของพระศาสนจักร และนำพระวรสารไปปฏิบัติในชีวิตอย่างแท้จริง อีกทั้งการตระหนักถึงบทบาทของสตรีต่อสังคม สมเด็จพระสันตะปาปาทรงกล่าวไว้ว่า “จากความรู้สึกลึกซึ้ง และความสามารถพิเศษของสตรีที่มีมากกว่าบุรุษ ตัวอย่างเช่น เรื่องความเอาใจใส่ที่แสดงออกมาในลักษณะของการเป็นมารดา ข้าพเจ้ายินดีที่ได้เห็นสิ่งนี้ในบรรดาสตรีเป็นจำนวนมาก ที่มาแบ่งปันความรับผิดชอบงานอภิบาลร่วมกับบรรดาพระสงฆ์ ให้ความร่วมมือในการเป็นเพื่อนร่วมทางกับบุคคล ครอบครัว และกลุ่มต่างๆ ” (เทียบ EG 102-103)



สำหรับงานอภิบาลเยาวชน สมเด็จพระสันตะปาปาทรงแนะนำว่า ผู้ใหญ่ต้องฟังพวกเขาด้วยความพากเพียรอดทน เข้าใจถึงความกังวลหรือคำขอของพวกเข และเรียนรู้ที่จะพูดกับพวกเขาในภาษาที่พวกเขาเข้าใจได้ แม้ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะเข้าหาเยาวชน แต่เราต้องยอมรับว่าชุมชนต้องประกาศพระวรสารแก่เยาวชนและอบรมพวกเขา เรื่องเร่งด่วนคือ ให้เยาวชนเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น จะเห็นได้ว่าเยาวชนหลายคนเสนอตัวเป็นอาสาสมัครและมีส่วนร่วมในชีวิตของพระศาสนจักรในงานรับใช้ต่าง ๆ ทรงย้ำว่า “เป็นความงดงามที่จะให้บรรดาเยาวชนเป็น “ผู้จาริกแห่งความเชื่อ” มีความสุขที่จะนำพระเยซูเจ้าไปตามท้องถนน ตามสี่แยกและในทุกมุมโลก” (เทียบ EG 105)

ความศรัทธาของท้องถิ่น เป็นการแสดงออกอย่างแท้จริงถึงกิจการธรรมทูตของการเป็นประชากรของพระเจ้า นั่นคือ

การแสดงออกถึงพระพรของพระเจ้าในชีวิตของพวกเขา การเป็นประจักษ์พยานถึงความเชื่อที่เราได้รับ เราสามารถเข้าใจได้ว่า วัฒนธรรมการถ่ายทอดความเชื่อที่เราได้รับมานั้น เราจะส่งต่อความเชื่อนี้ต่อไปได้อย่างไร วิธีการนี้ทำให้เรารู้สึกว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของพระศาสนจักร และเป็นหนทางในการเป็นธรรมทูต และการมีส่วนร่วมในการแสดงความศรัทธาท้องถิ่นโดยการนำเด็ก ๆ มาด้วย หรือเชิญชวนคนอื่น ๆ ให้มาร่วมด้วยนั้น ก็เป็นการประกาศพระวรสารโดยตัวเอง (เทียบ EG 124)

สมเด็จพระสันตะปาปาทรงย้ำอีกว่า เราทุกคนเป็นสานุศิษย์ธรรมทูต ในผู้รับศีลล้างบาปทุกคนมีพลังแห่งพระจิตเจ้าซึ่งทำให้เราคำดีลือ และกระตุ้นเราให้ประกาศพระวรสาร เมื่อเราเชื่อ เราจะไม่หลงผิด แม้ว่าเราจะไม่พบคำพูดใดที่แสดงออกถึงความเชื่อของเรา แต่พระเจ้าทรงมอบหมายสัญญาตมแห่งความเชื่อนี้แก่เราทุกคน ซึ่งช่วยให้เราแยกแยะได้ว่า สิ่งใดมาจากพระเจ้าอย่างแท้จริง การประกาศพระวรสารครั้งใหม่ต้องทำให้ผู้ล้างบาปแต่ละคนเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้วยวิธีการใหม่ เราทุกคนจะเป็นธรรมทูตได้ก็ต่อเมื่อเราได้พบกับความรักของพระเจ้าในพระเยซูคริสตเจ้า เราจะไม่พูดอีกต่อไปว่าเราเป็น “สานุศิษย์” และ “ธรรมทูต” แต่เราเป็นสานุศิษย์ธรรมทูตอยู่เสมอ หากเราไม่มั่นใจ ให้เรามองดูสานุศิษย์รุ่นแรก ๆ ที่หลังจากได้พบกับสายพระเนตรของพระเยซูเจ้า แล้ว ในทันทีเขาก็ประกาศด้วยความชื่นชมยินดีว่า “เราได้พบพระแม่มลียาห์แล้ว” (เทียบ EG 119)



พี่น้องที่รัก นี่เป็นรูปแบบในการประกาศ พระวรสารครั้งใหม่ ที่เราทุกคนสามารถกระทำได้ แล้วเราจะรออะไรอีกเล่า.. ให้เราประจักษ์ชัดครั้งใหม่ด้วยความชื่นชมยินดีร่วมกันเถิด...อ่านสมณสาส์น เดือนใจเล่มนี้ด้วยกันต่อ ฉบับหน้า นะคะ สวัสดีค่ะ...





สลักลง ณ กลางใจ

โดย Angelus

ช่วงเวลาสัปดาห์ศักดิ์สิทธิ์น่าจะเป็นช่วงเวลาสำหรับเตรียมจิตใจเข้าสู่การสมโภชปัสกาอย่างพิเศษ แต่ช่วงเวลานี้ที่โรมกลับดูคึกคักเป็นพิเศษ นั่นเพราะนอกจากการสมโภช พระคริสตเจ้าทรงกลับคืนพระชนม์ชีพแล้ว ผมยังได้สัมผัสบรรยากาศการเตรียมจิตใจผู้คนทั่วโลกเข้าสู่พิธีสถาปนานักบุญ พระสันตะปาปา ยอห์นที่ 23 และนักบุญพระสันตะปาปา ยอห์น ปอล ที่ 2 ซึ่งจะมีขึ้น ณ จัตุรัสหน้ามหาวิหารนักบุญเปโตรอันสง่างามและเปี่ยมความหมาย ตามสถานที่สำคัญต่าง ๆ ทั่วกรุงโรม



จะสามารถเห็นแผ่นป้ายโปสเตอร์ซึ่งมีรูปของท่านนักบุญใหม่ทั้งสององค์อยู่บนนั้น ชาวโรมจะตื่นเต้นเป็นพิเศษกับพิธีสำคัญที่กำลังจะมาถึงในช่วงเวลาไล่เลี่ยกับการสมโภชปัสกาเช่นนี้ การที่พระศาสนจักรประกาศให้พิธีสถาปนา นักบุญตรงกับวันฉลองพระเมตตาของพระเจ้าดูจะมีความหมายเป็นพิเศษสำหรับคริสตชนทุกคนด้วย





ช่วงเวลาหนึ่งสัปดาห์หลังจากพิธีมิสซา สมโภชปัสกา ณ ลานมหาวิหารนักบุญเปโตรผ่านพ้นไปอย่างยิ่งใหญ่และสง่างาม นักท่องเที่ยวและนักแสวงบุญจากทั่วโลกเริ่มทยอยอพยพกันเข้ามา หลายกลุ่มเดินทางเข้ามาแล้วตั้งแต่สัปดาห์ศักดิ์สิทธิ์เพื่อร่วมพิธีมิสซาสมาโภชปัสกากับพระสันตะปาปาฟรังซิส ตามสถานีรถไฟ สถานีรถไฟฟ้าใต้ดิน ตามป้ายรถเมล์ต่างๆ ผู้คนเริ่มแน่นหนาเพิ่มขึ้นหลายเท่าจากเดิมที่ดูเหมือนจะเบียดเสียดกันอยู่แล้ว กรุงโรมดูเหมือนเป็นศูนย์กลางการแสวงบุญของคริสตชนและเป้าหมายหลักของนักท่องเที่ยวจากทั่วโลกอยู่เป็นเนืองนิจ ผมเพิ่งสังเกตเห็นว่าแถวของ

ฝูงชนที่รอเข้าชมภายในมหาวิหารนักบุญเปโตรในวันนี้ยาวเหยียดจนขดเป็นวงล้อมรอบจัตุรัสนักบุญเปโตรเลยทีเดียว ซึ่งสภาพการณ์เช่นนี้ไม่ได้เกิดขึ้นบ่อยนักถือเป็นครั้งแรกในช่วงเวลาที่ผมมาพำนักอยู่ที่โรมและได้แลเห็นปรากฏการณ์เช่นนี้ โดยส่วนตัวผมมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะไปร่วมพิธีสถาปนานักบุญใหม่ในวันอาทิตย์พระเมตตาที่กำลังจะมาถึง ผู้คนทั่วโลกก็คงปรารถนาเช่นนั้น แต่เมื่อคำนวนจากสายตาในเวลานี้ ผมเชื่ออย่างยิ่งว่าเพียงแค่อำนาจบริเวณในจัตุรัสนักบุญเปโตรล้นออกไปตามถนน Conciliazione เรื่อยไปจนถึง Castel Sant' Angelo ที่อยู่ห่างออกไปเป็นกิโล ก็คงไม่พอบรรจุมวลมหาประชาชนที่พร้อมใจกันมาร่วมพิธีสถาปนานักบุญในครั้งนี้ ในที่สุดผมก็จำเป็นต้องตัดใจที่จะไม่ออกไปเบียดเสียดกับกองทัพมหาชนที่จะแออัดยัดเยียด

กันในช่วงเวลาเช้าของวันอาทิตย์ วันนี้เป็นวันเสาร์ก่อนหน้าจะมีพิธีสถาปนานักบุญใหม่ในวัดถัดไป ผมตัดสินใจนั่งรถเมล์ออกจากหอพักมุ่งตรงไปยังลานหน้ามหาวิหารนักบุญเปโตรตั้งใจจะไปสวดขอพรท่านนักบุญใหม่ทั้งสององค์ ฝูงชนยังปักหลักเต็มลานมหาวิหารอยู่เช่นวันก่อน ๆ แถวของผู้คนที่รอเข้าชมภายในมหาวิหารยังขดเป็นวงล้อมรอบจัตุรัสอยู่เช่นเดิม ผมค่อย ๆ เบียดแทรกกลุ่มนักแสวงบุญบางกลุ่มเข้าไปเกาะรั้วไม้ซึ่งขณะนี้เจ้าหน้าที่ได้ปิดกั้นพื้นที่บริเวณด้านในเพื่อจัดเตรียมสถานที่และตกแต่งดอกไม้รอบพระแท่น มองตรงไปยังมหาวิหารเบื้องหน้า รูปของนักบุญทั้งสององค์ถูกแขวนห้อยลงมาจากหน้าต่างบานใหญ่ของมหาวิหาร เผยรอยยิ้มบนใบหน้างามสง่าของพระสันตะปาปาผู้ศักดิ์สิทธิ์ ผู้พลิกโฉมหน้าประวัติศาสตร์พระศาสนจักรสากลบนแผ่นดิน



ทั้งสองพระองค์คือผู้แทนของพระคริสตเจ้าผู้ทำหน้าที่นายชุมพาบาลผู้ศักดิ์สิทธิ์นำประชากรของพระเจ้าไปสู่ความรอดผ่านช่วงเวลาสำคัญในประวัติศาสตร์ ผมไม่แปลกใจเลยจริง ๆ ที่รายรอบ



ตัวผมในขณะนี้คือผู้ที่ศรัทธาในความศักดิ์สิทธิ์ของนักบุญผู้น่ารักทั้งสององค์ ทั้งพระสงฆ์ นักบวช ผู้สูงอายุ พ่อบ้าน แม่บ้าน วัยรุ่นและเด็ก ๆ แต่กลุ่มที่ดึงดูดความสนใจของผู้คนทั่วไปในขณะนี้จะเป็นตัวแทนเยาวชนจากทั่วทุกมุมโลกซึ่งพร้อมใจกันแบกเป้บรรจุสัมภาระพร้อมกับที่นอนมาจับจองพื้นที่ในบริเวณลานมหาวิหารกันแล้ว ผมทวนนึกถึงพระสันตะปาปา ยอห์น ปอลที่ 2 ผู้ริเริ่มวันเยาวชนโลก พระองค์ทรงทำท่ายและเป็นกำลังใจให้เยาวชนได้แสดงพลังของตนเองเพื่อเป็นความหวังใหม่ของสังคม จึงเข้าใจว่าเหตุใดเยาวชนทั่วโลกจึงรักและศรัทธาในพระองค์ยิ่งนัก



Life & Justice

เป็นพื้นที่ตั้งแคมป์ของนักแสวงบุญจากทั่วโลก รอเวลาเข้าสู่ประตูซึ่งเจ้าหน้าที่จะเปิดประตูให้ฝูงชนเข้าไปจับจองพื้นที่ในบริเวณจัตุรัสนักบุญเปโตร ผมส่งกำลังใจจากบนที่นอนนุ่มสบายไปถึงพวกเขาเหล่านั้น พลังศรัทธาในหัวใจที่เกินร้อยเท่านั้นที่จะสามารถผลักดันผู้คนทั่วโลกให้พร้อมใจกันเดินทางมาที่นครวาติกัน ศูนย์กลางคริสต์ศาสนาของโลก ยอมลำบากในทุกรูปแบบเพื่อร่วมบันทึกหน้าประวัติศาสตร์ของพระศาสนจักรสากล ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในเหตุการณ์สำคัญและยิ่งใหญ่แห่งพระเมตตาของพระเจ้าซึ่งเผยแสดงผ่านทางท่านนักบุญทั้งสอง ผู้เป็นแบบอย่างของการดำเนินชีวิตคริสตชนด้วยหัวใจรักที่ยิ่งใหญ่เยี่ยงนายชุมพาบาล



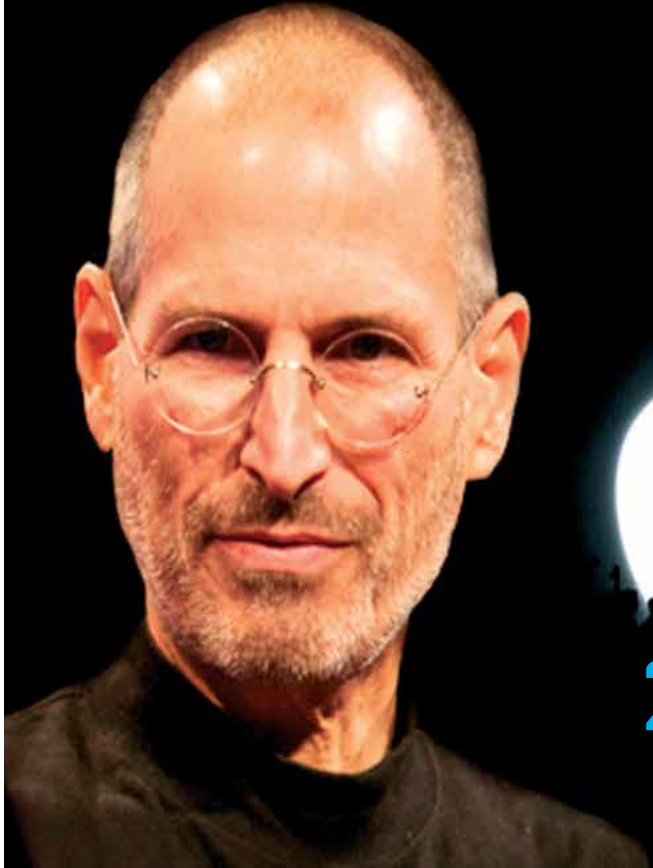
ใกล้ค่ำแล้ว ความมืดค่อย ๆ โรยตัวปกคลุมไปทั่วอาณาบริเวณเจ้าหน้าที่เชิญให้ทุกคนออกจากลานหน้ามหาวิหาร ผู้คนจำต้องหอบสัมภาระทั้งหมดที่ขนกันมา เคลื่อนขบวนถอยห่างออกไปปักหลักปูที่นอนกันบนพื้นถนนซึ่งอยู่ถัดออกไปจากเขตนครวาติกัน คำคืนนี้ ถนน Conciliazione ตลอดทั้งเส้นเรื่อยไปจนถึง Castel Sant' Angelo จึงกลายเป็น



เช้าวันอาทิตย์ ผมตื่นนอนอย่างสบาย ๆ หลังจากร่วมถวาย
มิสซากับสมาชิกของหอเปาโล บรรยากาศภายนอกไม่สู้
ดี ท้องฟ้าหม่นมัวน่าใจหาย ผมลุ้นในใจขออย่าให้ฝนตกใน
ช่วงเวลานี้เลย อีกไม่ถึงหนึ่งชั่วโมงพิธีสำคัญกำลังจะเริ่มแล้ว
ผมนั่งอยู่หน้าจอโทรทัศน์รอชมการถ่ายทอดสดพิธีสถาปนา
นักบุญใหม่ไปพร้อม ๆ กับพี่น้องชาวไทย จนในที่สุด ก็เป็น
พระเมตตาของพระเจ้าที่ท้องฟ้าเริ่มสว่างขึ้นพร้อม ๆ กับเสียง
สวดสายประคำ คริสตชนจากทั่วโลกพร้อมใจกันขอบพระคุณ
พระเจ้าในช่วงเวลาอันสำคัญนี้ อย่างที่เราได้ชมการถ่ายทอด
สดไปพร้อม ๆ กัน พิธีการดำเนินไปอย่างสง่างามและชวน
ศรัทธา

สำหรับผม ท่านทั้งสองเป็นแบบอย่างของการเป็นสงฆ์
ของพระคริสตเจ้า ผู้ได้หวานเมลิ็ดพันธุแห่งความเชื่อความ
หวังและความรักลงในหัวใจของคริสตชนทุกคน และ
นามของท่านถูกสลักลงในหัวใจของเราเช่นเดียวกับความ
งดงามแห่งชีวิตบนโลกนี้ ไม่มีอะไรสำคัญไปกว่าการที่เรา
ต้องขอบพระคุณพระเจ้าและเลียนแบบอย่างชีวิตของท่าน
ทั้งสอง...ประมาณหกโมงเย็น เป็นอีกครั้งหนึ่งที่ผมนั่ง
รถเมล์ออกไปยังจุดหมายเดิม เพื่อขอพรสำหรับก้าวต่อไป
ในชีวิตสงฆ์ และแน่นอน..สำหรับคริสตชนไทยทุกคน





25 เคล็ดลับความสำเร็จ Steve Jobs

ผมชอบบทความนี้มาก ก็เลยอยากให้ทุกท่านได้อ่านผมแอบ
ก๊อปปี้ไว้ในคอมเก่าๆ ของผมนานแล้ว ตั้งแต่จ๊อบส์เสียชีวิตใหม่ ๆ กลัวว่าบทความนี้จะหายไปกับความเก่าของคอม
ผมก็เลยอัปโหลดลงในเว็บไซต์ของตัวเองดีกว่า เอาไว้อ่านเล่น
อ่านแล้วมันทำให้ผมมีพลังในการสร้างสรรค์บางสิ่งบางอย่างที่ผม
อยากทำ อ่านแล้วรู้สึกว่ามีตัวเองมีพลังมีแรงในการทำงานเพิ่มขึ้น
ไม่รู้ทำไม ใครก็ตามที่ตอนนี้หมดหวัง หรือต้องการแรงบันดาลใจ
เพื่อทำอะไรสักอย่าง ควรอ่านบทความนี้ครับ

เขวากันว่ามีแอปเปิ้ลสามลูกที่เปลี่ยนโลกใบนี้
แอปเปิ้ลลูกแรก คือ ลูกที่อดัมและอีฟกินเข้าไป
แอปเปิ้ลลูกที่สองคือ ลูกที่ตกใส่หัวของเซอร์ไอแซ็ค นิวตัน
ทำให้เขาค้นพบแรงโน้มถ่วงของโลก และแอปเปิ้ล
ลูกที่สาม คือ แอปเปิ้ลของสตีฟ จ๊อบส์”

สตีฟ จ๊อบส์ อุทิศชีวิตให้กับการคิดนอกกรอบ เขาทำให้เส้นกัน
อันหนาเตอระหว่างสุนทรีย์แห่งความงามและความ
กระด้างแห่ง วิศวกรรมกลายเป็นเพียงเส้นใยอันบางเบา ผลผลิต
ทางความคิดนี้ทำให้เกิดผลิตภัณฑ์ที่พลิกโฉมหน้าอุตสาหกรรม
ดนตรี และขับเคลื่อนพลโลกเข้าสู่ยุคดิจิทัลอย่างเต็มตัว เขาสมควร
ได้รับการยกย่องในฐานะนักประดิษฐ์แห่งสหัสวรรษที่สาม

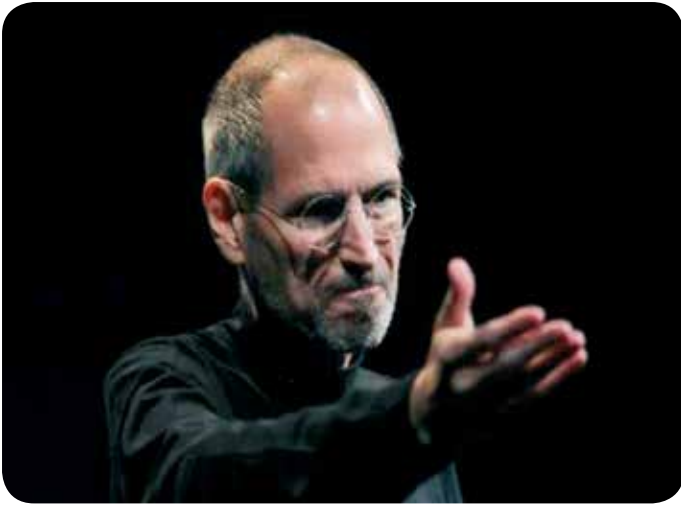
ข้อคิดดีๆ ต่อไปนี้ คือผลพวงจากการตามติดชีวิตของเขา
ทั้งในยามยากและยามรุ่งโรจน์ เป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับ



การทำงานในชีวิตจริงเราคงอาจฝันถึงความเป็นสุดยอดเฉกเช่น
เขา แต่จะเป็นจริงได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับตัวบุคคล อย่างไรก็ตามอย่าง
น้อยที่สุดการได้พัฒนาตัวเองให้ดีขึ้นทุกวัน ก็น่าจะพอแล้ว มาปลูก
วิญญาณความเป็นสตีฟ จ๊อบส์ในตัวเราด้วยกันเถอะ

1. Beginners don't have baggage. เริ่มอย่างไร้กังวล

เริ่มต้นเล็กแต่คิดใหญ่ ผู้ที่เพิ่งจะเริ่มต้นทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
โดยเริ่มจากศูนย์แล้วนับหนึ่ง จากเแล้วไปปี มักเป็นคนที่เต็มไปด้วย
ความคิดสร้างสรรค์ดี ๆ “ผมไม่รู้คุณค่าของปรัชญานี้จนกระทั่ง
ผมโดนเหวี่ยงออกจากแอปเปิ้ลครั้งแรก นั่นคือสิ่งที่ดีที่สุดที่เคย
เกิดขึ้นกับผมเลยทีเดียว ความกดดันในความล้มเหลวถูกแทนที่ด้วย
ความรู้สึกโปร่งโล่งสบายของการเป็นผู้ ที่เพิ่งเริ่มต้น ไม่ต้องกังวล
กับสิ่งใดๆ ทั้งสิ้น เป็นช่วงเวลาที่ผมมีความคิดสร้างสรรค์และมี
ไอเดียกระฉูดมากที่สุด”



“ในบริบทของใครหลายคน การออกแบบเป็นแค่การสร้างเปลือกนอก เป็นแค่การตกแต่งภายใน เปรียบเสมือนผ้าหุ้มโซฟา แต่สำหรับผมแล้ว การออกแบบคือจิตวิญญาณขั้นต้นของการใช้ความคิดสร้างสรรค์ ผลิตภัณฑ์ที่มีหัวใจของการออกแบบที่ดีแสดงออกถึงพื้นผิวของมัน ซึ่งทับซ้อนกันอยู่หลายระดับ”

6. Don't live someone else's life . จงใช้ชีวิตในแบบของคุณ

“ช่วงเวลาชีวิตสั้นนัก อย่าปล่อยให้เวลาให้เสียเปล่าด้วยการทำตามผู้อื่น อย่ายึดติดกับกฎเกณฑ์ข้อบังคับ และอย่าปล่อยให้ไปตามความคิดของคนอื่น เหนือกว่าสิ่งอื่นใด ทำตามที่คุณตั้งใจคุณเรียกร้องและลัทธิชาตญาณ”



2. Be bold. จงหาหาญ

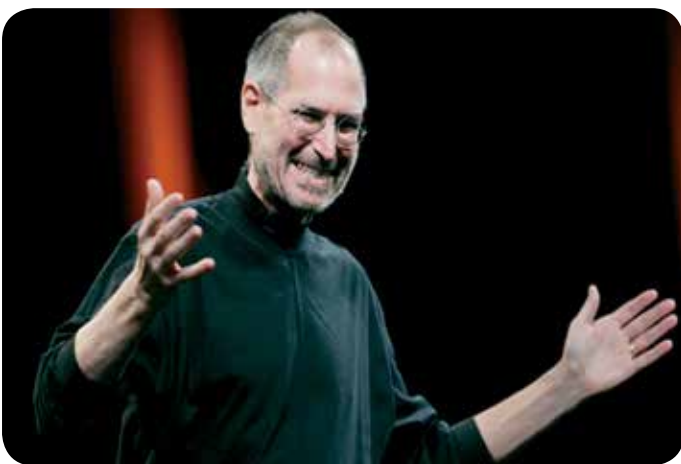
สตีฟมักย้ำถึงการทำให้สิ่งที่ชัดเจนด้วยความกล้าและปราศจากความกลัว เขากล่าวว่า “ชีวิตคนสั้นนัก จะตายเมื่อไหร่ไม่รู้”

3. Be what's next. มองหาสิ่งใหม่

มี สิ่งใหม่เกิดขึ้นอยู่เสมอ จงเรียนรู้ อย่าพุ่มพ่ายกับอดีตที่จบไปแล้ว อย่าคร่ำครวญกับสิ่งที่หายไป เราควรที่จะคิดถึงสิ่งใหม่ๆ ในชีวิตของเราที่ยังรอการค้นพบ บางครั้งก้าวแรกอาจจะแสนยาก แต่จงเริ่มต้นทำ และความกล้าหาญจะเกิดขึ้นตามมา “ถ้าผมได้บริหารแอปเปิ้ล ผมคงจะมุ่งพัฒนาให้แมคอินทอชเป็นผลิตภัณฑ์ที่คุ้มค่าสุดๆ ด้วยการคิดค้นลูกเล่นใหม่ๆ สงครามพีซีมันจบไปแล้ว และไมโครซอฟท์คือผู้ชนะ”

4. Design by committee doesn't work. อย่าให้คนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งมาตัดสินชี้ชะตา

มันเป็นเรื่องยากที่จะออกแบบอะไรสักอย่างตามความต้องการของพวกคนที่มานั่ง ประชุมกัน คนเราส่วนใหญ่ไม่รู้ว่าอยากได้อะไรจริงๆ จนกว่าจะได้เห็นสิ่งนั้น”



5. Design is more than veneer. การออกแบบไม่ใช่การสร้างเปลือกนอกเพื่อห่อหุ้ม แต่มันคือสิ่งที่สัมผัสและมีองค์ประกอบซ้อนกันหลายชั้น

7. Drive to do great things ค้นหาความทะเยอทะยานและปรารถนาที่แท้จริงของคุณให้พบ

“นึกถึงสิ่งที่เป็นไปไม่ได้และทำมันให้แตกต่างจากคนอื่น หนทางเดียวที่จะสร้างผลงานยิ่งใหญ่ได้ก็คือรักในสิ่งที่คุณทำ จงสร้างความประทับใจให้ตัวเองมิใช่ผู้อื่น”

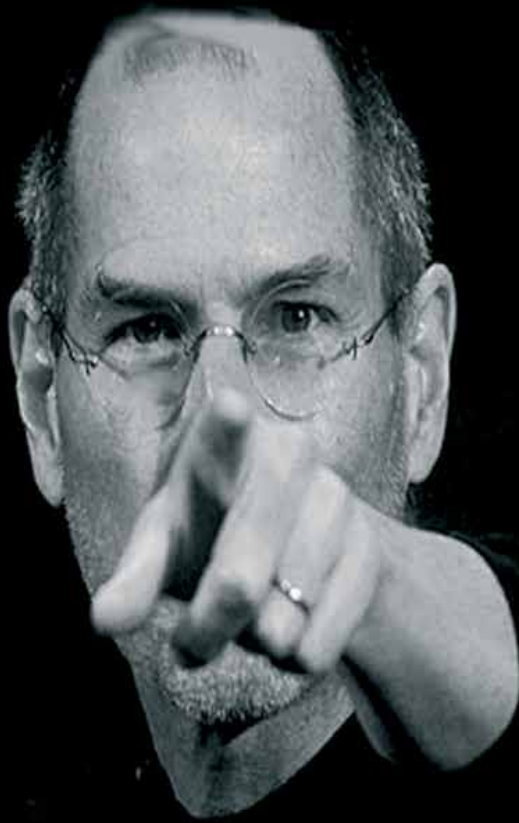
8. Excellence is a way of life มองหาความเป็นเลิศ

สตีฟได้บรรลุแนวทางนี้ด้วยการนำศิลปะและวิศวกรรมมาเรียงร้อยด้วยกันอย่างลงตัว เขาได้ยกระดับของสุนทรีย์แห่งการออกแบบให้สูงขึ้น “คุณภาพและความงามคือเป้าหมายสูงสุด หลายคนมักไม่คุ้นเคยกับสภาวะการทำงานที่ต้องอาศัยความเป็นเลิศ เพราะไม่ต้องใช้มันบ่อยนัก ถึงกระนั้นความเป็นเลิศคือหัวใจสำคัญที่สุดของการทำงาน”

9. Get out of the way for the moving force จงอย่าเป็นตัวถ่วง

สตีฟไม่เคยเก็บคนไร้ประโยชน์เอาไว้ เขาตระหนักดีว่าคนที่ทำงานคือพวกที่สร้างประโยชน์ “หน้าที่หลักของผมคือทำให้คนที่ทำงานจริงๆ นั้นอยู่ดีมีสุข และเก็บพวกคนที่ไม่ทำงานเอาไว้ให้ห่างจากคนที่มีความหมายเหล่านี้”

Your time is limited, so don't waste it living someone else's life.



10. If they fall in love with the company, everything else takes care of itself° มองหาคนทำงานที่มีความรักทุ่มเทให้กับองค์กร

“จริงอยู่ที่สมรรถภาพคือตัวแปรแห่งความสำเร็จ แต่คนทำงานเหล่านั้นจะรักบริษัทหรือเปล่า ผมเชื่อมั่นว่าถ้าเขารักแอปเปิ้ล เขาจะนำพาแต่สิ่งที่ดีที่สุดมาสู่แอปเปิ้ล ไม่ใช่ทำเพื่อตัวผมหรือตัวเองหรือใครก็ตาม”

11. It better be worth it.° ไม่ลองไม่รู้ จงทำให้ดีที่สุด อย่ามัวแต่หยุดนิ่งอยู่กับที่

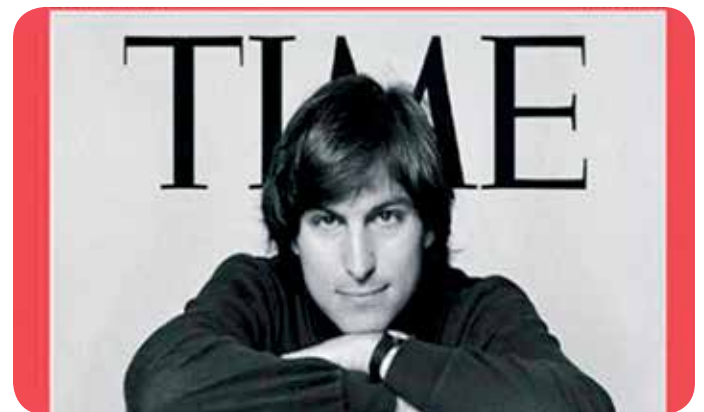
“เมื่อเราได้เลือกแล้วว่าจะทำอะไร ฉะนั้นจงเชื่อมั่นว่ามันจะออกมาดีคุ้มค่าเหนื่อย”

12. It's not the money. It's the impact. – เงินไม่ใช่คำตอบของชีวิต คุณค่าของเราอยู่ที่การได้ทำคุณประโยชน์ให้แก่โลก “ผมไม่แคร์หรอกว่าจะได้นอนกอดเงินเป็นล้านอยู่ในหลุมศพ สิ่งสำคัญสำหรับผมคือการได้ระลึกถึงสิ่งดีงามที่เราได้ทำลงไปก่อนเข้านอน”

13. It's the crazy ones who change the world° จงคิดนอกกรอบ

กล้าทำในสิ่งที่แตกต่างจากคนอื่น คนที่บ้าพอที่จะทำในสิ่งที่ไม่

เหมือนใครสามารถเปลี่ยนแปลงโลกได้ เพราะสิ่งนั้นคือผลพวงของอัจฉริยะ



14. Innovation distinguishes between a leader and a follower. – สร้างนวัตกรรมใหม่

นวัตกรรมจะเป็นตัวชี้วัดว่าใครเป็นผู้นำ ใครเป็นผู้ตาม จ้างคนที่ต้องการทำสิ่งที่ดีที่สุดในโลกมาทำงาน ถึงแม้คุณจะมีคนทำงานเก่งกาจมากมาย คุณต้องเป็นผู้นำ ทำหน้าที่ชี้แนะให้พวกเขาทำงานร่วมกันเป็นทีม “นวัตกรรมไม่ได้เกิดจากการหวานเม็ดเงิน มันเกิดจากการใช้มันสมองของคนให้เต็มที่ด้วยการเป็นผู้นำที่ดี ตอนที่เราคิดค้นเครื่องแมคคินซีมา ไอบีเอ็มใช้เงินลงทุนมากกว่าเรา 100 เท่า มันอยู่ที่คนของคุณ อยู่ที่แนวทางของการนำพาคนเหล่านั้น”



15. Make people great.° เคียวยุติคุณของคุณให้เป็นคนเก่ง “ผมจะไม่ทำตัวเหละเหละกับลูกน้อง หน้าที่ผมคือเคียวยุติให้พวกเขาเก่งยิ่งขึ้นไปอีก”

16. Perseverance pays off.- ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น

สตีฟเชื่อว่า “ครึ่งหนึ่งขององค์ประกอบทั้งหมดแห่งความสำเร็จของพวกนักลงทุนทางการเงินคือความวิริยะอุตสาหะ”

17. Put your heart and soul into it° จงทำมันให้เต็มที่ เพราะเป้าหมายมีไว้พุ่งชนและพิชิต

“กุญแจสำคัญคือความไม่กลัว ทำงานด้วยหัวใจและจิตวิญญาณแห่งการบรรลุเป้าหมาย”

18. Pick your priorities carefully° ลำดับความสำคัญอย่างระมัดระวัง

การมีไอเดียดีๆ ในหัวเป็นร้อยเรื่องคือสิ่งที่ยอดเยี่ยม แต่มันจะกลายเป็นเรื่องเยี่ยมที่สุด หากเราลำดับความสำคัญให้ดี “การเพ่งความสนใจให้กับทุกเรื่องในหัวเป็นสิ่งที่แย่ แต่นั่นไม่ใช่คำตอบแห่งความสำเร็จ ควรยึดมั่นในบางอย่างก็พอ แล้วปล่อยที่เหลือเอาไว้ก่อน อย่าเพ่งไปสนใจ”

19. Simplicity wins° ความเรียบง่ายคืออาวุธลับและอำนาจที่จะทำให้พิชิตความสำเร็จ

“เราควรตรวจสอบขั้นตอนการทำงาน และขจัดความยุ่งยาก ด้วยการตั้งคำถามว่า เราจะทำให้มันเรียบง่ายมากขึ้นและแข็งแกร่งเพิ่มขึ้นได้ในเวลาเดียวกันได้หรือไม่”

“ If today were the last day of your life, would you want to do what you are about to do today? ”

Steve Jobs
1955 - 2011



20. Talent is a huge multiplier.- พรสวรรค์ทำให้เกิดการแตกหน่อ คนเก่งมักดึงคนเก่งให้มาอยู่ด้วยกัน

“ประสบการณ์สอนผมว่า การที่เราได้คนเก่งมาร่วมงาน ทำให้องค์กรสามารถดึงคนเก่งจากที่อื่นมาร่วมงานได้มากขึ้น ทั้งนี้โดยธรรมชาติของคนพวกนี้ มักชอบทำงานกับคนเก่งด้วยกัน”

21. Take responsibility for the complete user experience.- ความคิดเห็นจากผู้ใช้งานและลูกค้าคือสิ่งสำคัญ

“ดีเอ็นเอของเราคือบริษัทที่คำนึงถึงผู้บริโภค เสียงตอบรับไม่ว่าดีหรือร้าย บวกหรือลบ ล้วนแล้วแต่มีบทบาทเท่ากันในการปรับปรุงการให้บริการ หน้าที่ของเราคือการรับผิดชอบต่อสิ่งที่ลูกค้าได้รับจากเรา”

22. What you don't do defines you as much as what you do° “ผมมีความภูมิใจในสิ่งที่ยังไม่ได้ลงมือทำเท่ากับสิ่งที่ได้ทำไปแล้ว”



23. You have nothing to lose.- ไม่มีอะไรต้องเสียอีกแล้ว ทำด้วยใจ สร้างผลงานอันยิ่งใหญ่ด้วยความรัก “อีกไม่กี่วันพวกเรา ก็ตายแล้ว ฉะนั้นอย่าไปคิดว่าเราได้สูญเสียโอกาสไปแล้วเท่าไร การคิดแบบนี้เหมือนกับดักทางความคิด ให้คิดว่าเราได้ปล่อยกายจนวนลอนจ้อน จะมีเหลืออยู่ก็แต่ร่างกายและหัวใจ จงทำทุกอย่างให้เต็มที่”

24. You just might be right, even if nobody listens to you.- การที่ไม่มีใครฟังคุณ ไม่ได้หมายความว่า คุณผิด

สตีฟเคยเจอกับตัวเอง เลยเล่าให้ฟังว่า “คุณรู้มั๊ย ผมเคยมีแผนการวิเศษที่จะช่วยกู้ชีพแอปเปิ้ลได้ มันเป็นวิธีที่สมบูรณ์แบบที่สุด แต่ผมไม่สามารถบอกใครได้ เพราะไม่มีใครยอมฟัง” อุทาหรณ์ของเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า การที่ไม่มีใครฟังคุณเลย ไม่ได้หมายความว่า คุณผิด

25. Your brand is your most valuable asset° จุดยืนของตัวเองคือสิ่งที่มีคุณค่ามากที่สุด

นั่นคือคุณแตกต่างจากคนอื่น ทำให้คนอื่นทราบว่าคุณนี่แหละคือตัวคุณ นี่แหละคือออร่าของคุณ



โรคอ่อนเพลียเรื้อรัง

ภัยร้ายใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม

สวัสดีค่ะ พบกับดิฉันอีกแล้วนะคะ แหม! ยังไม่ทันอ่าน ก็หาวเสียแล้ว อ้าว! ทำไมตื่นเข้ามานั่งทำงานก็ล้าทุกที แถมยังรู้สึกเพลีย อยากจะนอนตลอดเวลา เรามาไขปัญหานี้กัน ต้องติดตามเรื่องที่ดิฉันนำมาเสนอนะคะ เพราะอาการนี้กำลังฮิตและคุณอาจเป็นคนหนึ่งที่กำลังมีอาการแบบนี้ก็เป็นได้ (ขออนุญาตใช้คำในรายการ คนอวดผี)นะคะ

“โรคอ่อนเพลียเรื้อรัง” หรือ “ไฮโปไกลซีเมีย” แล้วโรคอ่อนเพลียเรื้อรังนี้คือโรคอะไรกันนะ? โรคที่ว่านี้ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคอะไรหรอกนะ แต่เป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตแบบผิด ๆ โดยเรียกเป็นชื่อภาษาอังกฤษว่า Chronic fatigue syndrome (CFS) หรืออาจจะเรียกว่าโรคไฮโปไกลซีเมีย (Hypoglycemia) ซึ่งเป็นภาวะที่น้ำตาลในเลือดต่ำ ทำให้เรารู้สึกทำอะไรตลอดทั้งวัน



พฤติกรรมอะไรที่ทำให้เรามีอาการไฮโปไกลซีเมียดังที่ว่าง่าย ๆ เลยก็ อย่างเช่น การบริโภคอาหารจำพวกแป้งขัดขาว น้ำตาล อาหารฟาสต์ฟู้ด น้ำอัดลม พืชช้า หรือขนมหวานมากเกินไป ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ที่นี้ ดับอ่อน

ก็จะผลิตอินซูลินออกมาเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลให้ลดต่ำลง พอระดับน้ำตาลลดลงไม่เท่าไร เราเกิดรับประทานอาหารจำพวกนี้เข้าไปอีก น้ำตาลในเลือดก็สูงขึ้นมาอีกแล้ว ดับอ่อนจะผลิตอินซูลินออกมามากน้ำตาลอีกครั้ง ส่งผลให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นแล้วลงต่ำสลับกันไปตลอดเวลา ซึ่งเท่ากับว่า ดับอ่อนก็ต้องทำงานตลอดเวลาด้วยเช่นกัน

นอกจากนั้นแล้ว โลฟต์ไธล์ของคนเมืองที่ต้องเผชิญกับสภาวะแวดล้อมอันเป็นพิษ ความเครียด ความรีบเร่ง ความยุ่งเหยิงในการดำเนินชีวิตที่ต้องแข่งขันกับเวลานอนดึก ก็ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เมื่ออย่างนี้ เหนื่อยได้ง่าย ๆ และยิ่งใครทำงานหนัก พักผ่อนไม่เพียงพอ ก็ยิ่งซ้ำเติมให้เจ็บป่วยหนักขึ้นได้โดยไม่รู้ตัว



อาการอะไรบ่งบอกว่า เป็นโรคอ่อนเพลียเรื้อรัง

อาการอ่อนเพลียโดยหาสาเหตุไม่ได้ แล้วยังนอนไม่หลับ ปวดเมื่อยตามตัว ระบบขับถ่ายทั้งหนักเบา ก็รวนเรไปหมด จำแนกออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

1.กลุ่มความผิดปกติทางร่างกาย คือ

อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ปวดหัว-เวียนศีรษะ นอนไม่หลับ เหงื่อแตกบ่อยๆ มือสั่น ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหลัง เป็นตะคริวบ่อยๆ เกิดการชักกระตุก คั่นตามผิวหนัง หนาวร้อนวูบว้าง มีอาการภูมิแพ้มือเท้าเย็น เนื้อตัวขาบางครั้ง การทรงตัวไม่ดี

2.กลุ่มความผิดปกติของระบบต่าง ๆ คือ

ท้องอืด ท้องเฟ้อ ปากคอแห้ง เบื่ออาหาร ชอบของหวาน หิวอย่างรุนแรงก่อนถึงเวลากินอาหาร ถ่ายอุจจาระและปัสสาวะผิดปกติ หายใจไม่ค่อยออก ลมหายใจมีกลิ่นแปลก ๆ หัวใจเต้นผิดปกติ เป็นลมบ่อย ๆ อ้วน-น้ำหนักเกิน กามตายด้าน



3.กลุ่มความผิดปกติทางจิตใจ และระบบประสาท

รู้สึกเบื่อหน่าย ฟุ้งซ่านขาดสมาธิ วิดกกังวล โดยง่าย ลังเลตัดสินใจไม่ได้ รู้สึกสับสนปั่นป่วน ทนเสียงอึกทึก และแสงจ้า ๆ ไม่ได้ เบื่อการพบปะเพื่อนฝูง ไม่ชอบเข้าสังคม

การประสานงานส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเลวลง โมโหง่าย ผื่นร้ายบ่อย ความจำเสื่อม มีอาการทางประสาท อยากฆ่าตัวตาย

อย่างไรก็ตาม ไม่จำเป็นที่ผู้ป่วยจะมีอาการเหล่านี้เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน บางอาการอาจเกิดขึ้นแล้วหายไป แล้วสามารถกลับมาเป็นใหม่ได้อีก โดย มีอาการหลัก ๆ คือ รู้สึกเหนื่อย เพลีย ไม่มีแรง ทั้งที่นอนมาหลายชั่วโมงแล้ว แต่กลับไม่รู้รู้สึกสดชื่นเลย อยากนอนตลอดเวลา บางคนนั่งทำงานไปได้ถึงตอนบ่าย ๆ เกิดรู้สึกง่วงเพลียจนอยากหลับเลยทีเดียวนะ แล้วยังสมองมันซึม ปวดเนื้อปวดตัว รวมทั้งระบบขับถ่ายจะมีปัญหาอยู่ตลอดเวลา ลำไส้แปรปรวน ถ้ามีอาการเหล่านี้ ก็สงสัยสัญญาณว่า โรคไฮโปไธลัสมีเยื่อกำลังมาเยือนคุณแล้วละ

การป้องกัน

1.ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร โดยงดเติมน้ำตาลในอาหาร เลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลมาก รวมทั้งอาหารฟาสต์ฟู้ด

2.ปรับอารมณ์ไม่ให้เครียด เพื่อไม่ให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนอะดรีนาลีนไปกระตุ้นให้ผนังลำไส้ขับกรดออกมามาก จนเกิดเป็นแผลในกระเพาะอาหาร นอกจากนั้นแล้ว ความเครียด ยังนำไปสู่โรคต่างๆ รวมทั้งยังทำให้อ่อนไม่หลับ พักผ่อนไม่เพียงพอ ซึ่งทำให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายต่ำลงอีกด้วยหาก

3.ก่อนนอนไม่ควรทานอาหารหนัก ๆ รวมทั้งดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีนผสม เพราะจะทำให้หลับยาก ยิ่งทำให้รู้สึกอ่อนเพลียมากขึ้น

4.อย่าเปิดไฟเวลานอนและพยายามอย่าให้มีแสงเล็ดลอดเข้าไปในห้องนอน เพราะจะยิ่งทำให้อ่อนไม่หลับ

5.ฝึกหายใจหรือนั่งเงียบ ๆ สัก 5 นาที ก่อนนอน เพื่อผ่อนคลายความเครียด

6.ออกกำลังกายเป็นประจำ สำหรับใครที่มีอาการอ่อนเพลียเรื้อรัง ควรออกกำลังกายพอควร อย่าหนักมากเกินไป เพราะจะยิ่งไปกระตุ้นให้ร่างกายทรุดลงไปอีก

7.หลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อมที่จะทำให้เครียด ซึมเศร้า และไม่ควรมกมกนอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเวลานานเกินไป

8.ไม่ควรใช้ยานอนหลับ ยาแก้ปวดประสาท หรือยาคลายเครียด

9.หากมีอาการเครียดบ่อย ๆ ให้ฝึกทำสมาธิ เพื่อควบคุมจิตใจให้สงบ

10.พยายามเข้านอนแต่หัวค่ำ อย่าออกไปเที่ยวกลางคืนบ่อยนัก

11.ในรายที่เป็นมาก อาจต้องปรึกษาแพทย์ และอาจรับประทานวิตามินบีเสริมเพื่อช่วยลดความเหนื่อยล้า

อ่านความเป็นมาของโรคนี้แล้ว คุณอาจจะเคลิบเคลิ้มไปแล้วก็เป็นได้ ตั้งใจอ่านใหม่นะคะ

ข้อคิดฉบับนี้ ความรักของพระเจ้าไม่ได้สิ้นสุดลงที่การสิ้นพระชนม์ การกลับคืนพระชนมชีพและการเสด็จสู่สวรรค์ แต่เหตุการณ์ทั้งหมดนี้ ทำให้เรามีความเชื่อ ความหวังและความไว้วางใจ ทำให้เรามีส่วนร่วมในพระสิริรุ่งโรจน์และชีวิตนิรันดร์ร่วมกับพระองค์โดยทางองค์พระเยซูเจ้า

พบกันใหม่ฉบับหน้านะคะ
สุณีย์ วิจิตรโชติ





เวชบุคคลคาทอลิกราชบุรี₄



งานของเรา...เพื่อทุกคน₄

3-4 พ.ค. 2557 ที่ผ่านมา

หน่วยงานเวชบุคคลคาทอลิกราชบุรี จัดฟื้นฟูจิตใจเวชบุคคล
สังฆมณฑลราชบุรี เข้าสู่กิจกรรมต่างๆ ของการอบรมฟื้นฟูจิตใจ
ประจำปี 2557 ของเวชบุคคลราชบุรี

โดยคพ.วุฒิกรณ์ พันธุ์ยิ่งยง จิตตาศิบาลของเวชบุคคลฯ
ราชบุรี บรรยายการฟื้นฟูจิตใจเวชบุคคลฯ ราชบุรี
ประจำปี 2014 ณ ราชบุรี รีสอร์ท กาญจนบุรี โดย คพ.วุฒิกรณ์
จิตตาศิบาลของเรา ..





“ศาสนาสัมพันธ์ สู่ปีศักดิ์สิทธิ์” 7-9 เมษายน 2014

หน่วยงานศาสนาสัมพันธ์สังฆมณฑลราชบุรี ร่วมเป็นหนึ่งในส่วนหนึ่งในสัมมนาประจำปี 2557 ณ บ้านเย็นเนซาเรธ แหลมผักเบี้ย จ.เพชรบุรี ภายใต้การดำเนินงานของคุณพ่อเสนอ ดำเนินสวดก โดยวันแรก พระคุณเจ้าปัญญา กฤษเจริญ พระสังฆราชของเรา นอกจากนี้ได้มีผู้เชี่ยวชาญจากศาสนา ต่างๆมาให้ความรู้มากมาย ทั้งพระภิกษุ ศาสนจารย์ และ คุณพ่อเสนอฯ ได้สอนเราในเรื่องการเสวนา กับพี่น้องศาสนาอื่น และในทุกคืนได้ร่วมแบ่งปันความสุขด้วยการร้องเพลงคาราโอเกะ

สำหรับวันสุดท้าย ผศ.ดร. คุณพ่อไผ่pong มณีราช ได้ให้แนวทางศาสนาสัมพันธ์กับพวกเราโอกาส ก้าวสู่ปีศักดิ์สิทธิ์ โดยอ้างอิงคำสอนต่างๆของพระศาสนจักร

ศาสนาสัมพันธ์สังฆมณฑลราชบุรี





ฉลองพระเมตตาสังฆมณฑลราชบุรี

สำหรับคอลัมน์นี้เป็นงานของกลุ่มพระเมตตาสังฆมณฑลราชบุรี
หวังอย่างยิ่งว่าจะเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมชีวิตภายในโดยอาศัยกิจกรรม
ฉลองพระเมตตาสังฆมณฑลราชบุรี

คุณพ่อสมควร หมายแมน เจ้าอาวาส อาสนวิหารวัดแม่พร
“วันอาทิตย์ฉลองพระเมตตา” ตามประกาศของนักบุญจอห์นปอล
พร้อมกันในวันนี้ โดยมีบาทหลวงสุรินทร์ ชุนพั่ง จิตตภาธิการ ร.ต.ต.ธ
ราชบุรีร่วมกับ ผอ.ชานนท์ สุริยะฉันทนานนท์และสภาอภิบาลวัดร่วม

และให้การต้อนรับนักบวชชายหญิงคณะต่างๆ ผอ.สภาอ
ร่วมสรรเสริญพระเมตตาของพระเจ้าเป็นจำนวนมาก เมื่อวันที่ 27
ความเชื่อของพี่น้องต่างความเชื่อที่หายจากโรคร้ายด้วย“อัศจรรย์”





27 เมษายน 2557

ขบุรี ที่ฝากนำเสนอข้อมูลดีๆมายังสารสังฆมณฑลเล่มนี้
รวมดีๆ เช่นนี้

ะบังเกิด บางนกแขวก เป็นประธานในพิธีบูชาขอบพระคุณ
ที่ 2 (ค.ศ.2000) ซึ่งพระศาสนจักรคาทอลิกทั่วโลกจัดขึ้น
วันฉัณห์ คัณเคื้อ ประธานฯและคณะพระเมตตาสังฆมณฑล
มกันเป็นเจ้าภาพ

อภิบาลวัดและพี่น้องสัตบุรุษจากวัดต่างๆ ที่หลั้งไหลมา
เมษายน 2557 โดยหลังพิธีบูชาขอบพระคุณ มีการแบ่งปัน
ระเมตตา” และการเฝ้าและอวยพรศีลมหาสนิท





2 4 พ.ค.57 ที่ผ่านมามหาวิทยาลัยพระบรมสารี ได้เปิดการอบรม
พระภิกษุสามเณรรุ่น 8 ต่อจากรุ่น 7 ที่ได้เพิ่งจบไปเมื่อเดือนมีนาคม
ที่ผ่านมา โดยได้รับเกียรติจากพระคุณเจ้าปัญญา กฤษเจริญ ประมุขมณฑล
บิคาของชาวเราคริสตชน ได้มาเป็นประธานในพิธีมิสซาและได้ให้โอวาท
แก่บรรดาพระภิกษุสามเณรที่มา และท่านได้ให้โอวาทการพระธรรมเป็นหน้าที่ของ
คริสตชนพระภิกษุสามเณรอย่างแท้จริง ให้พระภิกษุสามเณรได้ทำหน้าที่แบ่งปันเผยแผ่
พระคริสต์ให้กับทุกคนด้วยความรักและการกระทำ จำนวนผู้เข้ารับการอบรม
จากวัดต่างๆมีดังนี้ วัดพระฤทธิชัย วัดเพลง จำนวน 6 ท่าน อาสนวิหาร
แม่พระบังเกิด 4 ท่าน วัดอัครเทวดามีคาแอล 4 ท่าน วัดนักบุญเปาโล
กลับใจ โพธาราม 2 ท่าน วัดแม่พระถวายเป็นศิษย์ในวิหาร ลูกแก 5 ท่าน
วัดนักบุญอันตน โคกมดตะนอย 4 ท่าน วัดนักบุญเวเนนซีโอ เพชรบุรี 1 ท่าน
วัดนักบุญเทเรซา ห้วยกระบอก 1 ท่าน วัดนักบุญยวงบอสโก ราชบุรี 1 ท่าน
วัดแม่พระนิจจานุเคราะห์ ทุ่งเขาหลวง 3 ท่าน รวม 31 ท่าน

หน่วยประกาศพระวรสารสังฆมณฑลราชบุรี



2 9-30 มีนาคม 57 ที่ผ่านมา กลุ่มพระภิกษุสามเณรรุ่น 7 ได้ผ่าน
หลักสูตรการอบรม 2 ปี และได้รับเป็นวุฒิปัตริรับรอง ว่าได้ผ่าน
การอบรม 3 หลักสูตรใหญ่เรียบร้อยแล้ว จึงได้มีพิธีมอบใบวุฒิปัตริให้กับ
พระภิกษุสามเณรที่ได้ผ่านการอบรม ณ รีสอร์ทบ้านสวนหย่อน อ.สวนผึ้ง จ.ราชบุรี
โดยมีพระคุณเจ้าปัญญา กฤษเจริญเป็นประธานในพิธี



สามเณรใหญ่สังฆมณฑลราชบุรี



ขอกราบสวัสดีพ่อแม่พี่น้องลัทธิบุรุษสังฆมณฑลราชบุรีทุกท่าน เป็นเวลา 8 ปีแล้วครับ สำหรับการใช้ชีวิตเป็นสามเณรของผม ตั้งแต่มัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึง 6 เป็นครูเณร 1 ปี ไปฝึกอบรมที่โคราช 1 ปี และตอนนี้ผมเองได้เข้ามารับการอบรมที่บ้านเณรใหญ่แสงธรรมในชั้นปรัชญาและศาสนาชั้นปีที่ 1 ณ ที่บ้านเณรใหญ่แสงธรรมนี้ผมได้มีโอกาสในการที่จะฝึกฝนพัฒนาชีวิตในการเตรียมตัวเป็นพระสงฆ์ในหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็น ด้านชีวิตจิตการภาวนา ด้านการเรียน การทำงาน ความสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ พี่ ๆ ในบ้านเณร การใช้ความสามารถต่าง ๆ รับผิดชอบต่อผู้อื่น ฯลฯ ซึ่งเป็นเรื่องที่ทำนายสำหรับชีวิตกระแสเรียกในปัจจุบันเป็นอย่างมาก ท่ามกลางความเจริญทางด้านเทคโนโลยีและ



บราเดอร์ สมพล วิเศษเอียรกุล

วัตถุทำให้คนเริ่มใช้ชีวิตห่างไกลจากพระเจ้ามากขึ้น ในเรื่องของภาษานั้นก็เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิตของผมในปัจจุบันที่จะต้องใช้ภาษาในการเรียนและการสื่อสาร และที่วิทยาลัยแสงธรรมก็เริ่มมีการนำภาษาอังกฤษมาใช้ในการเรียนการสอนแล้วด้วย ทำให้การศึกษาของสามเณรในปัจจุบันนี้มีความท้าทายมากขึ้น ดังนั้นผมขอฝากกระแสเรียกไว้ในคำภาวนาของพี่น้องทุกท่านด้วยครับ สุดท้ายนี้ผมขอพระพรจากพระเจ้าจะได้ช่วยพรพี่น้องทุกท่านที่มีส่วนในการสนับสนุนกระแสเรียกของผมและของสังฆมณฑลมาโดยตลอด ขอพระเจ้าอวยพรพี่น้องทุกท่านครับ



บราเดอร์วรารกร เจริญพานิช

สำหรับปีการศึกษา 2556 ที่ผ่านมา ผมได้เข้ารับการอบรมเป็นสามเณรกลาง ณ สามเณราลัยพระวิสุทธิวงศ์ จ.นครราชสีมา ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่ดีและมีความสำคัญสำหรับการพัฒนากระแสเรียกของผม และในปีการศึกษา 2557 นี้ผมได้เข้ารับการอบรมเป็นสามเณรใหญ่ ณ สามเณราลัยแสงธรรม กำลังศึกษาในคณะมนุษยศาสตร์ หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญาและศาสนา ที่วิทยาลัยแสงธรรม ซึ่งเป็นอีกก้าวหนึ่งในชีวิตกระแสเรียกที่ได้ก้าวเดินติดตามองค์พระเยซูเจ้า ในฐานะสามเณรของสังฆมณฑลราชบุรี

สำหรับบ้านเณรใหญ่ นอกจากจะมีเรียนที่วิทยาลัยแล้ว ก็จะมีการอบรมในด้านต่างๆ คือ 1. ด้านวุฒิภาวะความเป็นมนุษย์, 2. ด้านชีวิตจิต, 3. ด้านการศึกษา และ 4. ด้านอภิบาลและแพร่ธรรม ซึ่งผ่านทางการอบรมในด้านต่างๆ ทำให้ผมได้

เติบโตและมีความพร้อมมากยิ่งขึ้น สำหรับการรับใช้ พระเป็นเจ้าและทุกๆ คน ผมรู้สึกมีความสุขที่ได้อยู่บ้านเณร และได้เป็นสามเณรของสังฆมณฑลราชบุรี ในชีวิตของผมบางครั้งอาจมีความยากลำบากผ่านเข้ามาบ้าง แต่ผมเชื่อว่า ทุกๆ สิ่งจะผ่านพ้นไปได้ เพราะทุกกำลังใจและทุกคำภาวนาที่ทุกคนมีให้กับตัวผม



30 พฤษภาคม 2557 ประชุมคณะกรรมการอำนวยการงานด้าน
สังคม โดยศูนย์สังคมพัฒนาสังคมทลราชบุรี ผู้เข้าร่วมจำนวน
19 คน ณ ห้องประชุมดอนบอสโก 1 โรงเรียนดรุณราชบุรี



เมื่อวันที่ 7 พฤษภาคม 2557 ศูนย์สังคมพัฒนาราชบุรี มอบอาหารเสริมแก่
เด็กพิการกระดุกอ่อน เขต อ.สวนผึ้ง จ.ราชบุรี จำนวนเด็กทั้งหมด 18 คน เป็น
เด็กไร้สัญชาติ เด็กที่ได้รับอาหารเสริมบางคนร่างกายแข็งแรงขึ้นและสามารถช่วย
เหลือตนเองได้ในบางเรื่อง และเด็กบางสามารถเดินได้





ชีวิตเตอร์คณะผู้รับใช้ดวงหทัยนิรมลของพระแม่มาเรียบริจาค
จำนวน 10,000 บาทให้กับครอบครัวบิลลี่(นายพอลเจี๊จ รัก
จงเจริญ)นักต่อสู้สิทธิมนุษยชน แห่งบ้านบางกลอย อ.แก่งกระจาน
จ.เพชรบุรี



ศูนย์สังคมนิพนฒนาราชบุรี มอบข้าวสารอาหารแห้งให้กับผู้ป่วยและญาติของผู้ป่วย จากหมู่บ้านโป่งลึก
บางกรอย อำเภอกำแพงกระจาน จังหวัดเพชรบุรี



เมื่อวันที่ 6 ,12,15 พฤษภาคม 2557 ศูนย์สังคมนิพนฒนาราชบุรีจัดกิจกรรมอบรมโครงการป้องกันภัย โดย
อาศัยชุมชนเป็นฐานครั้งที่ 2 เกี่ยวกับป้องกันภัยจากแก๊สและการพัฒนาศักยภาพด้านการออมทรัพย์ ณ ตำบล
ด้านทับตะโก อำเภोजอมบึง จังหวัดราชบุรี ทั้งหมด 3 หมู่บ้านได้แก่บ้านเก่ากระเหรี่ยง บ้านด้านใน บ้านท่ามะเดื่อ
มีผู้เข้าร่วมหมู่บ้านละ 30 คน วิทยากรเกี่ยวกับป้องกันภัยจากแก๊สโดยคุณสฤติ แก้วมณีและทีมงานจากสำนักงาน
ป้องกันภัยและบรรเทาสาธารณภัยจังหวัดราชบุรี และวิทยากรเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพด้านการออมทรัพย์
โดยคุณอำพล เจริญวัน แก่นนำเกษตรกรบ้านนาดอก



ค่ายคำสอน บอกข่าว



คำสอนเยาวชน

วัดแม่พระฟาติมาห้วยคดลุ่ม

เดือนละ 1 ครั้ง

ค่ายคำสอน 43
ภาคฤดูร้อน

5-26 เมษายน 2014
สังฆมณฑลอุดรธานี



ลูกรักพระบิดา
ABBA, I LOVE YOU
"พระเจ้าของเราผู้ยิ่งใหญ่และศักดิ์สิทธิ์" (ยอห์น 1:1)

ถือเป็นปีที่ 43 ของค่ายคำสอนภาคฤดูร้อน สังฆมณฑลราชบุรี ในชื่อค่าย
“ลูกรักพระบิดา” ABBA I LOVE YOU มาจากพระวรสารของนักบุญยอห์นที่ว่า
“พระบิดาทรงรักเราอย่างไร เราก็รักท่านทั้งหลายอย่างนั้น” (ยอห์น 15:9)
โดยมี คุณพ่อปราโมทย์ นิลเพ็ชร เป็นจิตตาดิการค่าย บราเดอร์กฤษฏา
ลิ้มเฉลิม เป็นประธานค่าย และมีอาสาสมัครร่วมทำงานคำสอนดังนี้
ซิสเตอร์คณะผู้รับใช้ดวงหทัยนิรมล 3 ท่าน ซิสเตอร์คณะคามิลเลียน 2 ท่าน
สังฆานุกรจากคณะเบธาราม 1 ท่าน บราเดอร์จากคณะเซนต์คาเบรียล 1 ท่าน
บราเดอร์สังฆมณฑลราชบุรี 3 ท่าน

ครูคำสอนจาก วัดแม่พระฟาติมา ห้วยคดลุ่ม 2 ท่าน วัดแม่พระสายประคำ หลักห้า 1 ท่าน

วิทยาลัยเทคโนโลยีตรุณาโปลีเทคนิค 1 ท่าน โรงเรียนตรุณาราชบุรี 3 ท่าน

โรงเรียนตรุณาราชบุรีวิเทศศึกษา 1 ท่าน

นักศึกษาคณะคริสตศาสตร์ วิทยาลัยแสงธรรม จำนวน 4 ท่าน (สังกัดศูนย์แม่พระแห่งภูเขาจารย์เมล ลำปาง 1 ท่าน

สังฆมณฑลสุราษฎร์ธานี 1 ท่าน วัดนักบุญอันตนโคกมดตะนอย 1 ท่าน วัดแม่พระถวายเป็นพระวิหาร 1 ท่าน)

ตัวแทนคณะกรรมการเยาวชนสังฆมณฑลราชบุรี 1 ท่าน เยาวชนจากวัดพระวิสุทธิวงศ์ แพรกหนามแดง 1 ท่าน

และ ครูคำสอนจากศูนย์คริสตศาสนธรรม ราชบุรี 7 ท่าน



การเรียนการสอนในค่ายคำสอนปีนี้ แบ่งออกเป็น ศิลาล้างบาป 3 ห้อง ศิลมหาสนิทครั้งแรก 3 ห้อง ศิลกำลัง 2 ห้อง และคำสอนเยาวชน 1 ห้อง เริ่มจากการตรวจสอบสุขภาพของเด็ก ๆ คำสอนโดยทีมงานเวชบุคคล สังฆมณฑลราชบุรี ตารางประจำวันจันทร์ถึงเสาร์ มีเรียนคำสอนในช่วงเช้า ช่วงบ่ายมีการซ้อมร้องเพลงที่จะใช้ในพิธีมิสซาตอนเย็น มีการทำความสะอาดห้องเรียนและสถานที่ต่าง ๆ มีกิจกรรมส่งเสริมความศรัทธา ไม่ว่าจะเป็นการสวดสายประคำ เฝ้าศิลมหาสนิท เติมน้ำสปีดภาค ภาวนาเช้าของแต่ละห้องเรียน ชั่วโมงศักดิ์สิทธิ์ตามชั้นเรียน นอกจากนั้นยังมีกิจกรรมพิเศษอบรมเรื่องพิธีกรรม สุขอนามัย และสันตนาการ เพื่อสร้างมิตรภาพที่ดีต่อกัน



ส่วนวันอาทิตย์ถือเป็นวันพักผ่อนของน้อง ๆ ในค่าย จะมีกิจกรรมหลังมิสซา เช่น BIBLE WALK RALLY สงกรานต์ กีฬา แข่งขันร้องเพลงค่าย ฯลฯ นอกจากการเรียนรู้เรื่องของพระเยซูเจ้าในชั่วโมงคำสอนแล้ว ทุกกิจกรรมเราพยายามส่งเสริมและแทรกข้อคำสอนจากจิตตารมณ์พระวรสารลงไปด้วย ทำயที่สุด เราขอชื่นชมและปรบมือให้กับน้อง ๆ ทุกคนที่มีความตั้งใจดี พยายามเรียนรู้และพัฒนาตนเอง แน่ใจว่าไม่ใช่ทุกคนที่ได้รับศิลศักดิ์สิทธิ์ แต่สิ่งที่เราผู้จัดค่ายเชื่อและแนใจว่าน้อง ๆ ทุกคนได้สัมผัสความรักของพระเจ้าผ่านคุณครู คำสอนทุกท่าน ผ่านเพื่อน ๆ และผ่านตัวเขาเองสู่คนอื่น เพราะสิ่งที่เราพยายามปลูกฝังตลอดค่ายก็คือ “พระเยซูรักเราอย่างไร พระบิดาก็รักเราอย่างนั้น และทรงสอนให้เรารักกันและกัน เรียนรู้ รัก อกย แบ่งปัน เพื่อเราทุกคนดำรงอยู่ในพระเจ้าเสมอ” (เทียบ ยน. 15:9-10)

จำนวนเด็กรับศิลศักดิ์สิทธิ์ในค่ายคำสอน "ลูกรักพระบิดา" ปี 2014							
ห้อง	จำนวน	ชาย	หญิง	เด็กที่รับศิล	รวม	ทั้งหมด	
ล้างบาป 1	10	5	5	-	หญิง 2	2 คน	3
ล้างบาป 2	19	8	11	-	-	-	
ล้างบาป 3	12	5	7	-	หญิง 1	1 คน	
มหาสนิท 1	12	6	6	ช 6	หญิง 5	11 คน	19
มหาสนิท 2	23	10	13	ช 3	หญิง 3	6 คน	
มหาสนิท 3	14	7	7	-	หญิง 2	2 คน	
กำลัง 1	27	17	10	ช 11	หญิง 10	21 คน	31
กำลัง 2	18	8	10	ช 4	หญิง 6	10 คน	
คำสอนเยาวชน	31	10	21	ช 2	หญิง 4	6 คน	6
สมทบกำลัง	-	-	-	-	หญิง 1	-	1
รวม	166	76	90	26	34	-	60
จำนวนผู้รับศิลศักดิ์สิทธิ์ทั้งหมด 59 คน สมทบ 1 คน รวม 60 คน							



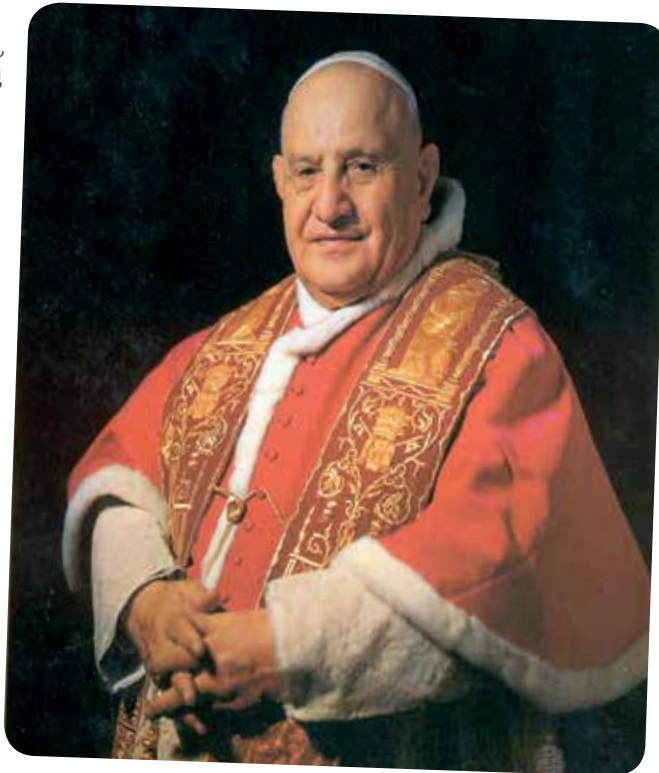


2 พระสันตะปาปาผู้ศักดิ์สิทธิ์กับกระแสเรียก

โดย คุณพ่อไพศาล ขอนแพง

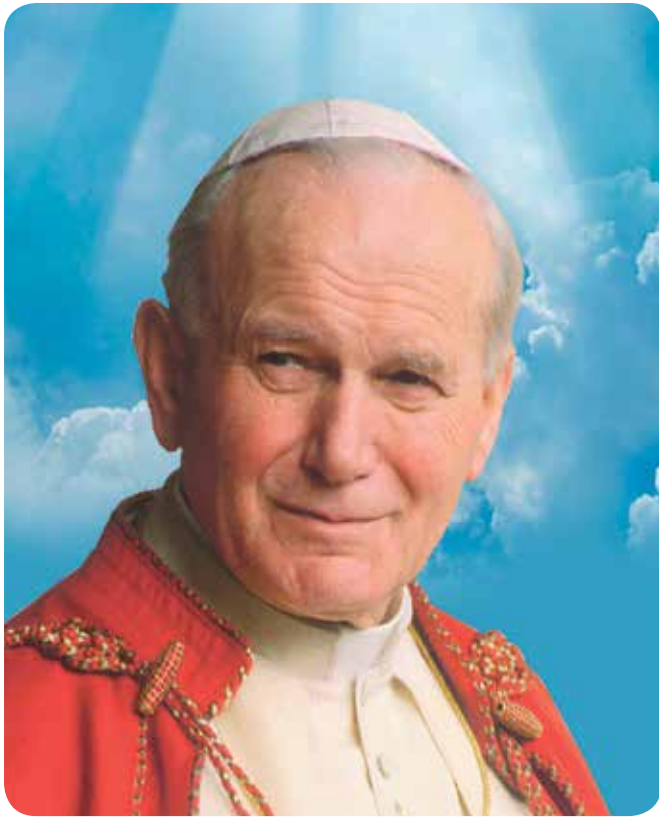
ถือได้ว่าเป็นความชื่นชมยินดีอย่างใหญ่หลวงสำหรับพระศาสนจักรคาทอลิกและบรรดาคริสต์ศาสนิกชนคาทอลิกทั่วโลก ที่พระสันตะปาปา ยอห์นที่ 23 และพระสันตะปาปา ยอห์น ปอลที่ 2 ได้รับการสถาปนาเป็นผู้ศักดิ์สิทธิ์ (saint) ของพระศาสนจักรคาทอลิก

จึงในโอกาสนี้ พ่อจะขอกล่าวถึงพระสันตะปาปาผู้ศักดิ์สิทธิ์ทั้งสองกับกระแสเรียกเป็นพิเศษ แน่แน่นอนว่าในฐานะที่ท่านทั้งสองเป็นพระสันตะปาปา ซึ่งเป็นประมุขของพระศาสนจักรคาทอลิก ท่านต้องให้ความสำคัญกับกระแสเรียกอย่างแน่อนในลักษณะของงานตามหน้าที่ แต่ในมุมมองส่วนตัวแล้วพระสันตะปาปา ทั้งสองก็ให้ความสำคัญกับกระแสเรียกอย่างมาก



พระสันตะปาปา ยอห์นที่ 23 ดำรงตำแหน่งพระสันตะปาปาในขณะที่อายุมากแล้ว และอยู่ในตำแหน่งเพียง 5 ปีเท่านั้น (ค.ศ. 1958-1963) แม้อายุจะมากแล้ว ในระยะเวลาอันน้อยนิดนี้ท่านอาจจะไม่ได้ทำอะไรสำคัญกับเรื่องกระแสเรียก แต่ว่ากลับตรงกันข้ามเพราะท่านได้เรียกประชุมสังคายนาวาติกันที่ 2 ในปี ค.ศ. 1962

และในสังคายนานี้ได้ออกกฤษฎีกาหลาย ๆ ฉบับที่เกี่ยวกับกระแสเรียก ทั้งของพระสงฆ์ นักบวช และฆราวาส ซึ่งได้แก่ กฤษฎีกาว่าด้วยการอบรมพระสงฆ์ (Optatum Totius) กฤษฎีกาว่าด้วยการปฏิบัติงานและชีวิตของพระสงฆ์ (Presbyterorum Ordinis) กฤษฎีกาว่าด้วยการปรับปรุงและฟื้นฟูชีวิตนักบวช (Perfectae Caritatis) กฤษฎีกาว่าด้วยการแพร่ธรรมของฆราวาส (Apostolicam Actuositatem) และกฤษฎีกาเหล่านี้ก็ยังเป็นผลต่อการอภิบาลกระแสเรียกทั้งของพระสงฆ์ นักบวช และฆราวาสมาจวบจนปัจจุบัน



ยิ่งที่พระสันตะปาปาผู้ศักดิ์สิทธิ์ทั้งสอง จะได้เสนอ
วิงวอนพระเจ้าสำหรับกระแสเรียกของคริสต์ศาสนิก
ชนทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับบรรดาเยาวชน เพื่อ
ให้พวกเขาฟังเสียงเรียกของพระเจ้ามากกว่าเสียง
อื่น ๆ รอบข้าง และมีความกล้าหาญในการตอบรับเสียง
เรียกของพระเจ้า



พระสันตะปาปาจอห์น ปอล ที่ 2 ดำรงตำแหน่ง
พระสันตะปาปาเป็นระยะเวลาอันยาวนานถึง 27 ปี (ค.ศ.
1978-2005) ดังนั้นท่านจึงมีบทบาทอย่างมากต่อ
กระแสเรียก โดยเฉพาะการที่ท่านให้ความสำคัญกับ
เยาวชนซึ่งเป็นวัยของการพิจารณาไตร่ตรอง
กระแสเรียกท่านจะเน้นให้เยาวชนตอบรับกระแสเรียกด้วย
ความกล้าหาญเพราะว่าในโลกปัจจุบันที่เยาวชนไม่
ค่อยได้ฟังเสียงเรียกของพระเจ้า และไม่กล้าตอบสนอง
เสียงเรียกของพระเจ้า ตรงกันข้ามกับฟังเสียงของสิ่งที่อยู่
รอบข้างมากกว่า และตอบสนองเสียงเหล่านั้นแทนที่
เสียงของพระเจ้า ทุก ๆ ปีในวันภาวนาเพื่อกระแสเรียก (วัน
อาทิตย์สัปดาห์ที่ 4 เทศกาลปัสกา) ท่านจะเขียนสารถึง
คริสต์ศาสนิกชนเพื่อเตือนสอน
เกี่ยวกับกระแสเรียกเสมอ
ซึ่งทำให้คริสต์ศาสนิกชนได้รับการ
หล่อเลี้ยงในเรื่องของกระแสเรียก

ในขณะที่พระสันตะปาปา
ทั้งสองเป็นผู้ศักดิ์สิทธิ์แล้ว เราเชื่อ
ว่าท่านทั้งสองอยู่เฉพาะพระพักตร์
พระเจ้าในสวรรค์ และคอยช่วย
เหลือเราโดยเสนอคำวิงวอนของ
เราต่อพระเจ้า เราหวังเป็นอย่าง



ในขณะเดียวกัน เราก็หวังว่าพระสันตะปาปา
ผู้ศักดิ์สิทธิ์ทั้งสองจะได้เสนอวิงวอนพระเจ้า สำหรับ
บรรดาผู้ที่ได้ตอบรับกระแสเรียกของตนแล้ว จะได้
สามารถยืนหยัดในการตอบสนองเสียงเรียกของ
พระเจ้าต่อไปโดยไม่ย่อท้อในท่ามกลางความท้าทาย
ในโลกปัจจุบัน

นักบุญจอห์น ที่ 23 พระสันตะปาปา และ
นักบุญจอห์น ปอล ที่ 2 พระสันตะปาปา ช่วยเสนอ
วิงวอนพระเจ้าเพื่อ
เราด้วยเทอญ

อาแมน



การเสด็จมาเยือนของพระธาตุนักบุญทั้งสอง

เมื่อวันอาทิตย์ที่ 11 พ.ค. 2557 เมื่อเวลา 18.40 น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเสด็จฯ ออก ณ พระตำหนักเปี่ยมสุข วังไกลกังวล อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ พระราชทานพระบรมราชวโรกาสให้ พระคาร์ดินัล ไมเกิ้ล มีชัย กิจบุญชู มุขนายกกิตติคุณ แห่งเขตปกครองกรุงเทพมหานคร นำคณะสภาประมุขบาทหลวงโรมันคาทอลิกแห่งประเทศไทย เฝ้าฯ เพื่อเชิญพระธาตุศักดิ์สิทธิ์ของนักบุญแห่งพระศาสนจักรคาทอลิก ที่ได้รับการสถาปนาใหม่ คือ นักบุญจอห์น ที่ 23 พระสันตะปาปา และนักบุญจอห์น พอล ที่ 2 พระสันตะปาปา ซึ่งได้รับมอบจากนครรัฐวาติกัน มาอธิษฐานภาวนาขอพระพรจากพระผู้เป็นเจ้า ขอให้พระพลานามัยสมบูรณ์แข็งแรง





เมื่อวันที่ 8 มีนาคม 2014 งานเสกสุสานประจำปี ของอาสนวิหารแม่พระบังเกิด
 6 บางนกแขวก จ.สมุทรสงคราม ในปีนี้มีผู้มาร่วมงานมากมาย ไม่ว่าจะเป็นสัตบุรุษที่เข้า
 วัดนี้และผู้ที่ย้ายไปทำงานที่อื่นและได้กลับมาร่วมงานเป็นประจำทุกปี สำหรับการร่วมพิธี
 เสกสุสานนี้เป็นพิธีที่เราคริสตชนได้ระลึกถึงผู้ล่วงลับไปในพระเจ้า และพวกเราคือผู้มีชีวิต
 จำเป็นต้องสวดภาวนาและระลึกถึงผู้ล่วงลับไปในทุกโอกาสที่เราสามารถทำได้





เมื่อวันอาทิตย์ที่ 19 มกราคม 2014

ฉลองวัดนักบุญอิกแนส ชัฎป่าหวาย อ.สวนผึ้ง จ.ราชบุรี
สำหรับงานฉลองวัดในปีนี้ ยังคงเป็นพระสังฆราชขอห์นบอสโก
ปัญญา กฤษเจริญ เช่นเดิม แต่ถ้าเรากล่าวถึงบรรยากาศโดยรวมนั้น
วัดแห่งนี้ยังคงมีบรรยากาศที่ดีกว่ามากทุกๆปีมาก เพราะอากาศยัง
คงหนาวอยู่ นอกจากนี้ มีผู้มาขอพรพระเจ้า ผ่านทางนักบุญอิกแนส
จากต่างสังฆมณฑลด้วยเช่นกัน เช่น อัครสังฆมณฑลกรุงเทพฯ





เมื่อวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2014 สังฆมณฑลราชบุรีจัดวันนักบวชสากล ณ วัดนักบุญโยเซฟ บ้านโป่ง โอกาสฉลองการถวายพระกุมารในพระวิหาร และวันนักบวชสากล โดยพระคุณเจ้าปัญญา กฤษเจริญ เป็นประธานในพิธี ร่วมกับ และคณะสงฆ์ โอกาสนี้ ยังได้มีการสวดรื้อฟื้นถวายปฏิญาณตนของ นักบวช ชาย - หญิง และร่วมแสดงความยินดีกับ นักบวชที่ถวายตัวครบ 25 ปี 50 ปี หลังพิธีมิสซาบูชาขอบพระคุณ มีการบรรยายบทบาทความสำคัญของนักบวชในพระศาสนจักร โดยคุณพ่ออุปสังฆราชไพยอง มนิราช โดยมีนักบวช 16 คนเข้าร่วมกิจกรรมในวันนี้



Youth Plus+

เยาวชนส่งชนบทตราชบุรี



สำหรับค่ายเยาวชนในปีนี้ จัดขึ้นภายใต้หัวข้อ “เธอวันนี้” มีเยาวชนและคณะกรรมการเข้าร่วมทั้งหมด 34 คน คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อเยาวชนสังฆมณฑลตราชบุรี ได้นำ “พฤติกรรมเยาวชนในยุคปัจจุบัน” มาเป็นหัวข้อในการอบรม เพื่อให้บรรดาเยาวชนได้หันกลับมามองตนเองโดยการปลูกฝังศีลธรรมให้ตรงกับยุคสมัย คือใช้เทคโนโลยีแก้ปัญหาให้วัยรุ่นได้เข้าถึง สื่อเทคโนโลยีที่ดี และพร้อมที่จะก้าวออกไปสู่การเป็นผู้นำในหมู่เยาวชนด้วยกัน โดยเฉพาะในครอบครัวและเขตวัดของตน และในวันเปิดค่าย พระคุณเจ้า ซิลวีโอ ลีรียงษ์ จรัสศรี ได้ให้เกียรติมาเป็นประธานในมิสซาเปิดค่ายเยาวชนในครั้งนี้ด้วย





*Canonizzazione dei Papi
Giovanni Paolo II e
Giovanni XXIII*



IL L. D'ARMANDO
CITTÀ DEL VATICANO

1,00

GIOVANNI PAOLO II • 1920 - 2005

EMISSIONE
CONGIUNTA
TRA POLONIA
E CITTÀ DEL
VATICANO



IL L. D'ARMANDO
CITTÀ DEL VATICANO

1,00

GIOVANNI XXIII • 1881 - 1963