



จุลสาร

เพื่อ(แ)เขาว์

เพื่อเยาวชน ไทยเยาวชน พลังเยาวชน CATHOLIC COMMISSION FOR LAITY YOUTH DESK (THAILAND)

164

แสงเทียนส่องมองใกล้หัวใจนี้
สรรพสิ่งเกิดดับลาลับเสมอ
แสงเทียนส่องมองใจเราให้เจอ
ประมาทเปลือพลั้งพลาดจะขาดใจ

แสงเทียนเป็นเข็มทิศชีวิตก้าว
ร้อนและหนาวจงมันอย่าหวั่นไหว
แสงเทียนดับเราจุดแรงรุดไป
ชีวิตไม่สิ้นสุดอย่าหยุดเดิน.

"กานต์ชิตา"

๒๑ มกราคม ๒๕๕๔





ชีวิตคริสตชนเป็นพยานถึงพระเยซูผู้ทรงกลับคืนชีพ

“...ด้วยการประกาศข่าวดีทางวาจา
อาศัยการบอกเล่าแบ่งปัน
ประสบการณ์ชีวิตความเชื่อของคุณ
เพื่อนำความรอดพ้น
ไปสู่เพื่อนมนุษย์ทุกคน...”
(กฤษฎีกาข้อที่ 14)



เราแบ่งปันประสบการณ์การเป็นพยานอย่างไร?

เรามีหน้าที่ประกาศข่าวดี คือองค์พระเยซูเจ้าผู้กลับคืนชีพซึ่งมีเนื้อหาที่เราสามารถหาได้มากมาย ไม่ว่าจะมาจากในพระคัมภีร์ ประวัติศาตร์ หนังสือบารุงศรัทธา จากสื่อสังคมต่าง ๆ แต่ประสบการณ์ส่วนตัวที่เรามีต่อพระเจ้าเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด และเป็นสิ่งที่เราสามารถเล่าได้เอง นักบุญเปาโลใช้ประสบการณ์ ความเชื่อส่วนตัวที่เกิดขึ้นกับชีวิตของตนเอง รวมทั้งเรื่องการมาเป็นคริสตชน โดยวิธีการนี้ท่านติดต่อ แบ่งปันกับผู้อื่นด้วยพลังและความรักของพระเจ้าที่ท่านได้สัมผัส

เราคริสตชนรู้จักและรักพระคริสตเจ้า เราต่างมีเรื่องราวที่สัมพันธ์กับพระองค์แบบส่วนตัว การเล่าเรื่องแบบนี้เป็นสิ่งที่น่าสนใจ มีพลัง และเกิดผลมากในการประกาศพระวรสาร (กจ 1:8)

การเป็นพยานส่วนตัว มาจากประสบการณ์ที่เรารู้จักพระเจ้าได้อย่างไร เป็นวิธีการที่มีค่าเพราะใครไม่สามารถถกเถียงหรือโต้แย้งได้เนื่องจากเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับเราผู้เล่าเรื่องโดยตรง การเป็นพยานนี้ไม่เพียงบอกเล่าว่า พระเยซูคือใคร แต่จะบอกเล่าว่าพระองค์ทรงทำอะไรในชีวิตของเรา การพูดคุยเพื่อให้ความรู้ว่าพระเจ้าเป็นอย่างไร ศาสนาคาทอลิกคืออะไร อาจจะเป็นเรื่องเล็กๆ ไม่น่าสนใจสำหรับคนหลายคน แต่หากเราแบ่งปันว่าชีวิตของเราเปลี่ยนไปอย่างไรเมื่อพบพระ จะเป็นเรื่องที่น่าสนใจมาก การแบ่งปันแบบนี้เป็นการทำให้ประวัติศาตร์แห่งการไถ่กู้ และพระเยซูผู้ไถ่กู้ กลับเป็นจริง และเป็นปัจจุบันอีกครั้ง ดังนั้นการที่คนหนึ่งมีชีวิตที่สัมพันธ์กับพระเสมอ ก็จะสามารถบอกเล่าประสบการณ์เช่นนี้ได้อย่างดี

การเป็นพยานโดยการบอกเล่าประสบการณ์ส่วนตัวของเรากับพระเจ้า อาจเป็นคำถามง่าย ๆ ดังนี้

1. ฉันสัมผัสกับพระเจ้าในชีวิตประจำวันอย่างไร
2. ทำไมฉันจึงเชื่อในคาทอลิก
3. การกลับใจของฉัน มีอะไรทำให้ชีวิตฉันเปลี่ยนไป
4. พระเรียกฉัน มีเหตุการณ์อะไรพิเศษเกิดขึ้นในชีวิตของฉันหรือไม่

จากหนังสือ How to share your faith with anyone by Terry Barber, ch.10.



ตั้ง...เพื่อเรา

เทศกาลเตรียมรับเสด็จ พระคริสตเจ้า

ใกล้จะสิ้นปี แต่ยังมีหลายสิ่งหลายอย่างที่ต้องทำหรือยังทำไม่เสร็จ เวลาช่วงรวดเร็วจริง ๆ นี้ อาจจะเป็นความรู้สึกของใครหลาย ๆ คน ที่ยังเหลืองานอีกหลายอย่างที่ต้องทำ งานหนึ่งจบไป งานใหม่ก็เข้ามา เหมือนเป็นวัฏจักรของการทำงาน

เรากำลังอยู่ในช่วงสัปดาห์สุดท้ายของปีพิธีกรรมปี B และกำลังจะเข้าสู่ปีพิธีกรรมปี C โดยเริ่มต้นปีพิธีกรรมใหม่ด้วยเทศกาลเตรียมรับเสด็จพระคริสตเจ้า

เทศกาลเตรียมรับเสด็จพระคริสตเจ้ามี 2 ลักษณะ คือ เป็นการเตรียมฉลองคริสตสมภพการเสด็จมาครั้งแรก และเป็นการเตรียมใจรับเสด็จพระเยซูเจ้าที่จะเสด็จมาครั้งที่ 2

พระศาสนจักรเสนอรูปแบบของบุคคล 3 คน ที่นำเราไปพบปะกับพระคริสตเจ้าในเทศกาลนี้ คือ

1. **ประกาศกอิสยาห์** ประกาศกผู้ประกาศ “ความหวัง” ให้กับอิสราเอล ผู้ปลุกการรอดภัยด้วยการประกาศว่า ความรอดพ้นใกล้จะมาถึงแล้ว
2. **นักบุญยอห์น ผู้ทำพิธีล้าง** ประกาศกผู้ประกาศ “การกลับใจ” ผู้ปลุกเร้าให้เกิดการเปลี่ยนแปลง การหลุดพ้นจากโลกของตัวเอง เพื่อออกไปพบพระคริสตเจ้าในการเปลี่ยนแปลง ในความใหม่ของชีวิต
3. **พระนางมารีอา** สตรีผู้เป็นแบบอย่างของ “ความพร้อมสรรพ” ในการตอบรับต่อแผนการของพระเจ้า และตื่นเฝ้าเสมอในการภาวนา ด้วยจิตใจที่ยินดีในการสรรเสริญ ขณะรอดภัยการพบปะกับพระมหาไถ่



ด้วยการนำของบุคคลเหล่านี้

เราจึงควรมีท่าที ในการเตรียมรับการเสด็จมาของพระคริสตเจ้า ดังนี้

1. ท่าทีของ “การตื่นเฝ้า” ด้วยความเชื่อ การภาวนา และความพร้อมที่จะรับรู้ถึงเครื่องหมาย ของการเสด็จมาของพระเยซูเจ้าในสถานการณ์จริงของชีวิต
2. ท่าทีของ “การเดินทาง” ตามหนทางที่พระเจ้าทรงให้ไว้ เป็นหนทางของการ “กลับใจ” เพื่อติดตามพระเยซูเจ้าสู่อาณาจักรของพระบิดา
3. ท่าทีของ “ความยินดี” ที่นำเราไปหาพระเยซูเจ้า ซึ่งแสดงออกมาในความรักและความเพียรต่อผู้อื่น
4. ท่าทีของ “การเปิดใจ” รับการริเริ่มใดๆ ก็ตามในทางสร้างสรรค์ต่อการเสริมสร้างอาณาจักรของพระเจ้า
5. ท่าทีของ “ความยากจน” ในจิตใจ และการทำใจให้ว่างเหมือนกับนักบุญยอแซฟ พระนางมารีอา และนักบุญยอห์น บัปติสต์ เพื่อจะได้รู้จักและเห็นพระเยซูเจ้า ผู้เสด็จมาแบบที่เราไม่คาดคิด

Advent

the coming of our Savior . . .



สุดท้ายนี้ พ่อก็ขอให้พวกเราเยาวชนได้เตรียมจิตใจของเราเพื่อต้อนรับองค์พระกุมารเจ้า ซึ่งเป็นองค์ความรัก และความสว่างนิรันดร มาบังเกิดภายในจิตใจของเรา ในหัวใจที่สะอาด บริสุทธิ์ เพื่อเราจะได้นำแสงสว่างแห่งความรักของพระองค์ ไปประกาศให้ทุกคนได้รู้จัก พระองค์ ด้วยการดำเนินชีวิตเป็นประจักษ์พยาน เป็นแบบอย่างที่ดีแก่กันและกัน

....ขอพระเจ้าอวยพร....



เติมใจคว่ำคิด...

<<< คุณพ่อสมชาย อัญชลีพรสันต์

ความคิดของคนเป็นสิ่งที่ไร้ขอบเขต เราสามารถคิดไปไกลจนเกินเขต ขอบฟ้าถึงดวงจันทร์ถึงดาวอังคาร คนที่เป็นคนที่ใช้ได้เป็นคนที่มิสสาระในชีวิตเป็นคนสมคน จึงต้องเป็นคนที่รู้จักคิดให้เป็น คิดให้ดี คิดให้ถูกอย่าคิดฟุ้งซ่าน ต้องรู้จักควบคุมความคิดของตนเองให้อยู่ในร่องในรอย เหมือนคนที่ขี่ม้าจะต้องจับบังเหียนม้าและบังคับม้าให้เดินหรือวิ่งไปตามทางที่ตนต้องการ ความทุกข์ของคนหลาย ๆ เรื่องเกิดจากความคิด คิดไปเอง คิดในแง่ลบ และชอบคิดแทนคนอื่น ความคิดเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทำให้เราไม่มีความสุขและจะส่งผลถึงสุขภาพกายและจิตใจของเรา เราจึงต้องพยายามควบคุมความคิดของเราให้อยู่ในขอบเขตที่ถูกที่ควรอย่าให้เลยเถิด

เราต้องระวังความคิดในแง่ลบ เพราะความคิดแบบนี้ไม่ค่อยจะส่งผลดีให้กับใครเท่าใดนัก แต่ก็ได้หมายความว่าเราจะประมาท คิดในแง่บวกตลอดเวลาจนดูว่าเราเป็นคนโง่ไม่ทันคนไม่ทันโลก หรือแกล้งโง่ก็ไม่ทราบเหมือนกัน เราต้องพยายามมองโลกในแง่ดีไว้ก่อน แต่ก็ต้องวางบนพื้นฐานของความเป็นจริงของเหตุและผลด้วย แล้วเราจะค่อยๆ เรียนรู้ความเป็นจริงของชีวิตและธรรมชาติของมนุษย์อย่างถ่องแท้ อย่าปล่อยให้ความคิดร้าย ๆ อกติต่าง ๆ มันเกาะกินใจเรา จนทำให้เราไม่มีความสุข ท้อแท้ใจ รู้สึกว่าโลกนี้โหดร้ายไม่น่าอยู่ คนรอบข้างดูเป็นภัยเลวร้าย ไปเสียหมด ความจริงเราอยู่บนโลกใบเดิม แต่สถานการณ์บางอย่างมันเปลี่ยนไปบ้างเท่านั้น คนรอบข้างเราก็ไม่เลวร้ายอย่างที่เราคิด ทุกคน ยังมีคนดีมีน้ำใจอยู่บนโลกใบนี้แน่นอน และในสถานการณ์ที่เลวร้าย อาทิ เศรษฐกิจมันแย่ในเวลานี้ถ้าเรามองอีกด้านหนึ่งเราจะพบว่ามีการคิดค้นวิธีการแก้ปัญหาเกิดขึ้นมากมาย และเรากำลังค้นพบทฤษฎีใหม่ๆ ที่จะช่วยให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ในภาวะเช่นนี้ในความขำแย่ เลวร้ายก็ยังมีคามดีงามให้เราได้ชื่นชมอยู่เหมือนกัน



อย่าคิดไปเอง และคิดแทนคนอื่น

ความคิดเช่นนี้อาจทำให้เราวิตกกังวลหรือกลัวอย่างไร้เหตุผล เพราะหลายครั้งสถานการณ์มันไม่ได้เลวร้ายอย่างที่เราคิด และคนอื่นเขาก็ไม่ได้เป็นและคิดอย่างที่เรากำลังคิดแทนเขา ปัญหาบางอย่างเรามองว่าเป็นปัญหา

ความทุกข์ต้องได้รับการแก้ไข

แต่สำหรับคนอื่นอาจไม่ใช่เช่นนั้น

จงอยู่กับปัจจุบันให้มาก ๆ ไว้

อย่าคาดหวังอนาคตที่สูงหรือมากเกินไป

เราต้องฝันให้ไกลในสิ่งที่ไปถึงได้

พระเยซูคริสต์เจ้าทรงสอนว่า

“อย่าไปวิตกกังวลถึงวันพรุ่งนี้เลย

เพราะวันนี้ก็มีความทุกข์มากพออยู่แล้ว”

เราต้องระวังอย่าคิดมากฟุ้งซ่านเกินไปเลย

เพราะหลาย ๆ ครั้งความคิดเหล่านี้สื่อให้เห็นว่า

เราขาดความไว้วางใจในพระเป็นเจ้าและเพื่อนพี่น้อง

จงทำหน้าที่ของเราสุดความสามารถ และ

จงฝากทุกอย่างไว้ในความดูแลของพระเป็นเจ้าด้วยความไว้วางใจ

และส่วนที่เหลือบอกว่าแรง ส่วนที่ขาดพระองค์จะทรงเติมเต็มให้กับเราเอง



คำว่า “รู้แล้ว” ที่ลากหางเสียง
และมาคู่กับการขมวดคิ้วเล็กน้อย
บ่งบอกถึงความไม่พอใจเล็ก ๆ
เมื่อมีคนบอกให้เราทำบางสิ่งที่เราไม่อยากทำหรือไม่ชอบที่จะทำ
ซึ่งบางครั้ง คนที่บอกให้เราทำคือพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ที่ปรารถนาให้เราทำสิ่งที่ดี
สิ่งที่เราควรทำหรือต้องทำในเวลานั้น ๆ ขณะที่เราทำสิ่งที่ถูกใจ พอใจอยู่

คำว่า “รู้แล้ว” ที่เราตอบกลับไป
จึงเป็นคำตอบที่ไม่ตรงกับความหมายของคำว่า “รู้แล้ว”
เพราะถ้ารู้แล้ว แต่ทำไม่ได้หรือไม่ได้ทำตามสิ่งดีที่ตนรู้
ใคร ๆ ก็พูดได้ และไม่มีประโยชน์อะไร
รู้แล้วแต่ไม่เข้มแข็งพอที่จะทำตามทีรู้...



“I KNOW”

เยาวชนที่รัก

ท่าทีที่เอาแต่ใจตนเอง ในบางจังหวะของชีวิต

อาจถูกแสดงออกมาเป็นคำว่า “รู้แล้ว”

ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกอื่นที่ไม่ได้ถูกพูดออกมาต่อผู้ฟังว่า “ไม่ต้องมายุ่ง”

ซึ่งผู้ฟังส่วนใหญ่ก็คือคนใกล้ชิด เป็นพ่อ เป็นแม่

ครู อาจารย์ เพื่อนสนิท ที่รักและหวังดีกับเรา

แต่ เรากลับใช้คำพูดว่า “รู้แล้ว” เพื่อบอกให้เขาไม่ต้องมายุ่ง

ในความเอาแต่ใจ เราได้เผลอทำร้ายจิตใจ

ขับไล่คนที่เรารัก ให้ไม่ต้องมายุ่งด้วยคำว่า “รู้แล้ว” ก็ครั้งมาแล้ว...

ดังนั้น ก่อนจะพูดคำว่า “รู้แล้ว” กับคนรอบข้าง

ลองทบทวนดูสักนิด ว่าเรารู้อะไรบ้าง และรู้จริงหรือเปล่า

สิ่งที่เราจะบอกออกไปว่ารู้แล้ว ทำให้เกิดความรัก หรือความเกลียด

ก่อให้เกิดความดีใจหรือเสียใจ

ทำให้ชีวิตของเราในฐานะต่าง ๆ ที่เราเป็น ดีขึ้นหรือแย่ลง...

ลองมองมุมแบบนี้บ้าง

อาจทำให้เราพูดคำว่า “รู้แล้ว” พร้อมกับขมวดคิ้วกับคนที่รักเราน้อยลง

แต่ลงมือทำในสิ่งที่รู้ว่าต้องทำ หรือควรทำมากขึ้น... เนอะ



Happy Life Giving



นริศ มณีขาว

แม้แต่การทำบุญ หากไม่มีสติ ก็อาจลืมหัดทำสิ่งที่เสียใจในภายหลังได้ ...

หญิงผู้หนึ่งไปทำบุญที่วัดใหญ่แห่งหนึ่ง วันนั้นมีคนเยอะมากต้องต่อแถวยาวกว่าจะได้ไปบูชา
สักการะพระพุทธรูปที่ศักดิ์สิทธิ์ จู๋ ๆ ก็มีชายผู้หนึ่งแซงเธอต่อหน้าต่อตา เธอไม่พอใจจึงต่อว่า
ชายผู้นั้น ผลก็คือเกิดการทะเลาะกันด่าทอด้วยถ้อยคำรุนแรงทั้งสองฝ่าย

วันนั้นแทนที่เธอจะได้บุญ กลับได้บาปเพราะจิตใจขุ่นมัว มีแต่ความเคืองแค้นและหมองหม่น

เมื่อใดที่ลืมหัด ก็ลืมหัดชอบชั่วดี จึงทำอะไรก็ได้ทั้งนั้น โดยเฉพาะเมื่อความโกรธเข้ามาครอบงำ
จิตใจ ลูกสามารถกราดกริ้วกับพ่อแม่ เพราะดื้อไม่ทำตามคำแนะนำ ส่วนสามีก็สามารถทำร้าย
ภรรยา เพราะถูกต้องว่า



ทุกวันนี้เราเห็นความลึมตัวเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่าในสื่อโซเชียล เช่น เฟซบุ๊ก ความลึมตัวเพราะโกรธชั่วคราว ทำให้ดารา นักร้อง คนดัง หลายคนเขียนข้อความรุนแรง ที่ทำให้ต้องเสียใจในภายหลัง บางคนอนาคตดับวูบ เพียงเพราะข้อความไม่กี่ประโยคที่ระบายออกมา หลายคนไม่ตระหนักว่าอันตรายนั้นอยู่ที่ปลายนิ้วของตน นั่นคือโทรศัพท์มือถือ ทันทีที่ขาดสติ ลึมตัว เพราะอารมณ์ชั่วคราว ข้อความที่พรั่งพรูผ่านปลายนิ้ว ไปปรากฏในสื่อโซเชียล กลับกลายเป็นหอกกลับมาทิ่มแทงตัวเอง บางคนทนไม่ได้ถึงกับฆ่าตัวตาย

โลกยุคนี้ ความลึมตัวคือสิ่งที่น่ากลัวยิ่งกว่าอะไรอื่น

โดย พระไพศาล วิสาโล

โลกยุคนี้ ความลึมตัว คือสิ่งที่น่ากลัว ยิ่งกว่าอะไรอื่น

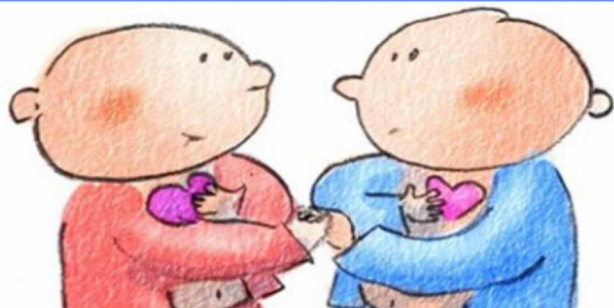
หลายคนไม่ตระหนักว่า
อันตรายนั้น อยู่ที่ปลายนิ้วของตน
นั่นคือโทรศัพท์มือถือ
ทันทีที่ขาดสติ ลึมตัว
เพราะอารมณ์ชั่วคราว

พระไพศาล วิสาโล
fb.com/visalo

Heart Lock-In® “จากใจถึงใจ” สร้างความรัก & เข้าใจ ด้วยพลังของหัวใจ & “สื่อสารด้วยภาษาของหัวใจ” ครั้งที่ 214

เหมาะสำหรับ : พ่อ แม่ คู่รัก ครู อาจารย์ นักบวช แพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา วิทยากร
ครูโยคะ ครูสมาธิ ผู้ทำงานด้านสังคม ผู้บริหาร นักธุรกิจ Life Coach ประชาชนผู้สนใจ

ฝึกง่าย ฝึกครั้งเดียว นำไปใช้ได้ตลอดชีวิต




1
ธันวาคม
9.00-17.00
มูลนิธิเซนต์คาเบรียล
ช.ทองหล่อ 25 สุขุมวิท

Heart Lock-In® “จากใจถึงใจ” สร้างความรัก & ความเข้าใจที่บ้าน ที่ทำงาน ด้วยพลังความฉลาดของหัวใจ (Heart Intelligence) จากงานวิจัยวิทยาศาสตร์ของหัวใจ (Science of Heart) ของสถาบัน HeartMath ควบคู่กับ “การสื่อสารด้วยภาษาของหัวใจ” (Language of Heart บนพื้นฐานของ Compassionate Communication & Nonviolent Communication NVC : Dr. Marshall Rosenberg) เพื่อนำพลังความรัก & ความกรุณาที่มีอยู่แล้วในหัวใจคุณออกมาเต็มเต็ม ความรัก ความเข้าใจให้กับตัวคุณเอง & คนอื่น พัฒนาความสัมพันธ์ เปลี่ยนความขัดแย้งเป็นความร่วมมือในครอบครัว ที่ทำงาน อย่างง่ายดาย & รวดเร็ว

ประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมจะได้รับ รายงานจาก 65 ประเทศทั่วโลก

1. ฝึกเทคนิค **Heart Lock-In®** เพิ่มพลังหัวใจให้สงบสุข รักตนเอง & คนอื่นมากขึ้น
2. ช่วงฝึกมีเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ช่วยให้เห็นความสงบสุขที่เพิ่มขึ้น (Inner Balance)
3. ฝึกวิธีเต็มเต็มความรัก ความเข้าใจ & กรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion, Self-Empathy)
4. ฝึกเทคนิคเปลี่ยนความรู้สึกลบเป็นบวกใน 1 นาที (Inner Peace & Power of Emotion)
5. ฝึกเชี่ยวชาญอารมณ์ทางลบด้วยการค้นพบความต้องการ & คุณค่า (Beauty Need/Value)
6. ฝึกทักษะสื่อสารให้คนอื่นรับรู้อย่างจริงใจด้วยภาษาของหัวใจ (Language of Heart)
7. ฝึกสื่อสารให้อีกฝ่ายเปิดใจ & เต็มเต็มความต้องการของทุกฝ่าย รวมทั้งตัวคุณด้วย
8. ฝึกทักษะรับมือเมื่อคุณไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการ (NVC Mourning Technique)
9. ฝึกทักษะ เปลี่ยนความขัดแย้งเป็นความเข้าใจ & ความร่วมมือ (NVC 4 Steps)
10. ฝึกวิธีเพิ่มพลังในการอยู่ร่วมกันในครอบครัว & ทำงานร่วมกันในองค์กร
11. ฝึกด้วยเทคนิคใหม่ **NVC Dance Floor** ฝึกง่าย นำไปใช้ได้ตลอดชีวิต
12. ฝึกวิธีตอบใจหยุดตรงใจคุณ ปลอดภัยชีวิต การงาน & ความสัมพันธ์ของคุณ



 วิทยากร อ.นริศ มณีขาว ผู้เชี่ยวชาญ & ผู้สอนสื่อสารสร้างความรัก ความเข้าใจ
ผู้สอน **Heart Lock-In®** คนไทยคนแรกได้รับการรับรองจากสถาบัน HeartMath
ผู้ฝึกสอนให้การพัฒนาชีวิต จัดใจ สร้างความรัก ความเข้าใจ สร้างสันติของผู้คนนาน 40 ปี

ดูรายละเอียด : บ้านใส่ใจ carefor.org (ผู้จัด) โทร 093-445-1665

FB สื่อสารสร้างความรัก สมัครได้ที่ Line ID: [narislove](https://www.line.me/narislove)

ท่านละ 2,490 บาท (รวมอาหารเที่ยง อาหารว่าง หนังสือ & วงกลมความเข้าใจ)

TRE® เพิ่มความรัก & เข้าใจ ครั้งที่ 26

ปลดปล่อยความเครียด & แผลใจด้วยตนเอง

กายใจสงบ สุข งาน ความรัก & ความสัมพันธ์ดีขึ้น

เหมาะกับ : พ่อ แม่ คู่รัก ครู อาจารย์ นักบวช แพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา วิทยากร ครูโยคะ ครูสมาธิ ผู้ทำงานด้านสังคม ผู้บริหาร นักธุรกิจ Life Coach ประชาชนผู้สนใจ

ฝึกง่าย ฝึกครั้งเดียว นำไปใช้ได้ตลอดชีวิต โดยไม่ต้องเล่าเรื่อง



2
ธันวาคม
9.00-17.00
มูลนิธิเซนต์คาเบรียล
ช. ทองหล่อ 25 สุขุมวิท

วิธีใหม่ล่าสุด TRE® Tension & Trauma Release Exercises (Berceli, 2005) แบบฝึกเพื่อปลดปล่อยความเครียด อารมณ์ลบ & บาดแผลในจิตใจด้วยตนเอง ใช้ความฉลาดของร่างกาย (Body Intelligence) ที่เราทุกคนมีอยู่แล้วตามธรรมชาติ ช่วยให้ระบบประสาทผ่อนคลาย กายใจสงบ สุข งาน ความรัก ความสัมพันธ์กับตนเองและคนอื่นดีขึ้นโดยอัตโนมัติ ทำได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องเล่าเรื่องให้ใครฟัง

ประโยชน์ของการทำ TRE® รายงานจาก 40 ประเทศทั่วโลก

1. ลดความเครียด วิตกกังวล & อารมณ์ทางลบ
2. ลดความขัดแย้งด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ที่ทำงาน
3. ลดความเครียดจากการทำงาน การช่วยเหลือดูแลคนอื่น & เรื่องกระทบใจ
4. ลดความกังวลที่เกิดจากความเจ็บป่วยเรื้อรัง ความเครียดสะสม
5. ลดความเครียดจากเหตุการณ์สะเทือนใจ (PTS) & บาดแผลในจิตใจ
6. เพิ่มความสุขในจิตใจ เพิ่มสติ อยู่กับปัจจุบัน ทำสมาธิภาวนาลึกขึ้น
7. เพิ่มความรัก ความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นในครอบครัว ที่ทำงาน
8. เพิ่มความสามารถ ในการจัดการความเครียด อารมณ์ลบ
9. เพิ่มความผ่อนคลาย หลับสนิทมากขึ้น
10. เพิ่มพลังกายใจ ที่บ้าน ที่ทำงาน
11. เพิ่มพลังใจกล้า มีสมาธิ สมองโล่ง ความคิดชัดเจน & สร้างสรรค์



วิทยากร อ.นริศ มณีขาว Certified TRE® Provider คนไทยคนแรก

ผู้สอน TRE® ผ่านการรับรองจากสถาบัน TRE® Global สหรัฐอเมริกา www.treforall.org
ผู้ก่อตั้งต้นให้กับการพัฒนาชีวิต จิตใจ การสร้างสันติ ความรัก ความเข้าใจกันของผู้คนนาน 40 ปี

ดูรายละเอียด : บ้านใส่ใจ carefor.org (ผู้จัด) โทร 093-445-1665
FB สื่อสารสร้างความรัก สมัครได้ที่ Line ID: narislove
ท่านละ 2,490 บาท (รวมอาหารกลางวัน & อาหารว่าง 2 มื้อ)

เก็บเบียร์ริมทาง



การประชุมสภานิสิตนักศึกษาคาทอลิกแห่งประเทศไทย

เมื่อวันที่ 2-4 พฤศจิกายน 2561 ที่ผ่านมาศูนย์ประสานงานนิสิตนักศึกษาคาทอลิกแห่งประเทศไทยได้จัดการประชุมสภานิสิตนักศึกษาคาทอลิกแห่งประเทศไทยขึ้น ณ บ้านสวนคาทอลิกธรรม ซาวีโอสามพราน จ.นครปฐม โดยมีจิตตาทิการและตัวแทนนิสิตนักศึกษาจากชมรมคาทอลิกต่างๆ เข้าร่วมการประชุมสภาฯ ในครั้งนี้ทั้งหมด 19 คน ประกอบด้วยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ตัวแทนจากเครือข่ายนักศึกษาคาทอลิกเชียงใหม่ ตัวแทนจากกลุ่มนักศึกษาคาทอลิกมหาวิทยาลัยแม่ฮ่องสอน ตัวแทนจากสวนเจ็ดริ้น และตัวแทนจากศูนย์การเรียนรู้เซเวียร์ (XLC)





ในการประชุมครั้งนี้ จัดขึ้นเพื่อเสริมสร้างมิตรภาพและความสัมพันธ์อันดีระหว่างกรรมการ
ศูนย์ประสานงานฯ และชมรมคาทอลิกแต่ละแห่ง ผ่านทางกิจกรรมต่าง ๆ รวมไปถึง
มีการกำหนดทิศทางงานนิสิตนักศึกษาคาทอลิกประจำปีการศึกษา 2561 ร่วมกันด้วย
และในช่วงต้นเดือนมกราคม 2562 ที่กำลังจะมาถึงนี้ ทางศูนย์ประสานงานนิสิตศึกษา
คาทอลิกแห่งประเทศไทยจะจัดค่ายสัมมนาสำหรับนิสิตนักศึกษาขึ้น โดยอ้างอิงวัตถุประสงค์
ประสงค์ในการจัดค่ายจากทิศทางงานนิสิตศึกษาฯ ที่ได้จากการประชุมสภาฯ ในครั้งนี้
ส่วนรายละเอียดเกี่ยวกับหัวข้อ วันเวลา และสถานที่ในการจัดค่าย

หากเพื่อน ๆ ที่ ๆ น้อง ๆ คนใดสนใจ สามารถติดตามข่าวสารได้
ทางเฟซบุ๊กแฟนเพจ The Catholic Student Network of Thailand
หรือทางเว็บไซต์ www.carefor.org/student ได้เลยยย ... แล้วพบกันจ้า



สี่สัปดาห์แห่งฤดูกาล...

สี่สัปดาห์แห่งชีวิต...

สุข ทุกข์ คู่กันไป

แต่ละวัน... แม้สุขอาจจะเบือนทุกข์ไปบ้าง

แต่ละวัน... ก็ยังมีสุข มีความหวังเสมอ

EVERYDAY MAY NOT BE GOOD,

BUT THERE IS SOMETHING GOOD IN EVERYDAY.

Boom
22.11.18

“

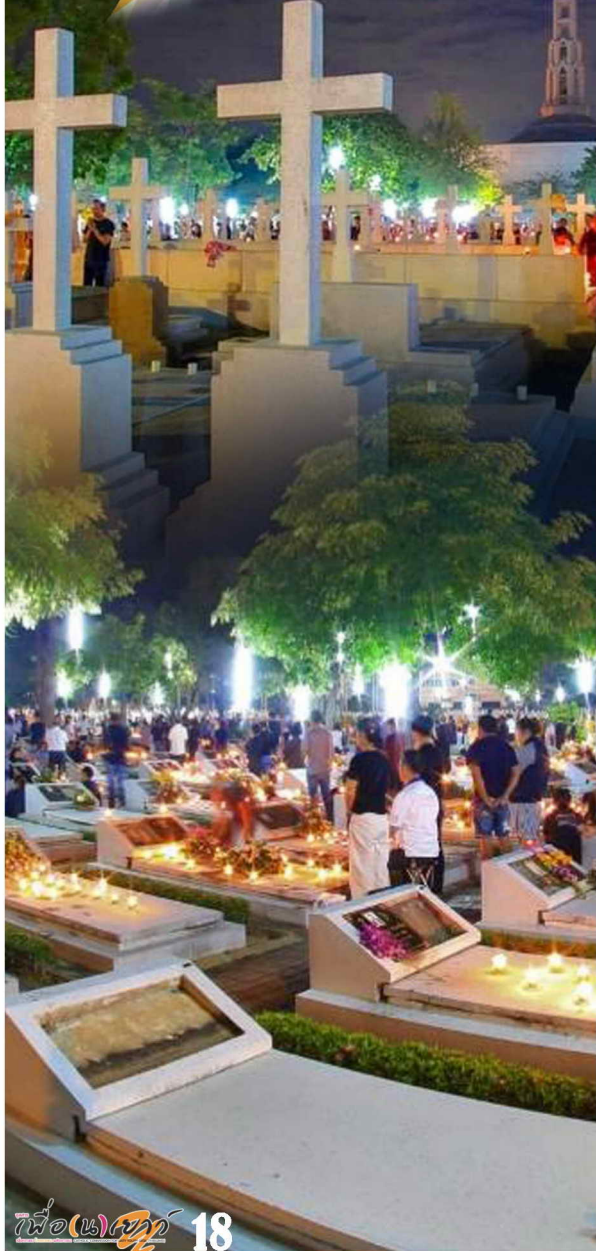
ขอขอบคุณ ท่านขุนแสน ตะมู๋ ตะมิ
ขอขอบคุณ บราเดอร์เลื่อง, SU
ความประทับใจ และสิ่งที่นำกลับไปใช้
หลังจากเข้าร่วม “เข้าเฝ้าบดินทามัง”
กับเครือข่ายนักศึกษาคาทอลิกภาคเหนือ
27 – 28 ตุลาคม 2018 คือ...
“พบพระเจ้าในธรรมชาติ วันละ 8 - 10 นาที”

แม้กรุงเทพฯ หาฮีโร่แบบนี่ ไม่ได้...
แต่ ยุค 4.0 เราสัมผัสความงามได้
ผ่านทางประสบการณ์และสายตาของผู้อื่น
ก็พบพระองค์ผ่านทางพระพรที่พระเจ้า
ประทานให้เรา...

ขอขอบคุณ #NAMIL ART ที่เป็นแรงบันดาลใจให้คณะ
และที่สุดก็... ขอขอบคุณพระเจ้าในทุกสิ่ง
THANKS BE TO GOD IN ALL THINGS!

”

inspire
YOU



>>> ภาควิชา

ในความทรงจำ
มีคำภาวนาให้
แต่ผู้ล่วงลับไป
อาลัยถึง คำหนึ่งกัน

จุดเทียนแห่งสวดย
พร้อมด้วยดวงใจนั้น
ยังคงผูกพัน
สวรรค์และแผ่นดิน

เสียงสวดแต่สะบท
งามงดมิหมดสิ้น
ส่งไปให้ได้ยิน
ถึงถิ่นที่ ฟ่านักรอ

ระลึกผู้ล่วงลับ
พร้อมกับสวดขอ
พากเพียรเพียงพอ
ก่อกุศลผลบุญ

แต่ผู้จากไป
ให้ได้ให้อุ่น
ความเชื่อเจือจุน
หนุนสู่สวรรค์เทอญ.

2 พฤศจิกายน
วันระลึกถึงผู้ล่วงลับ

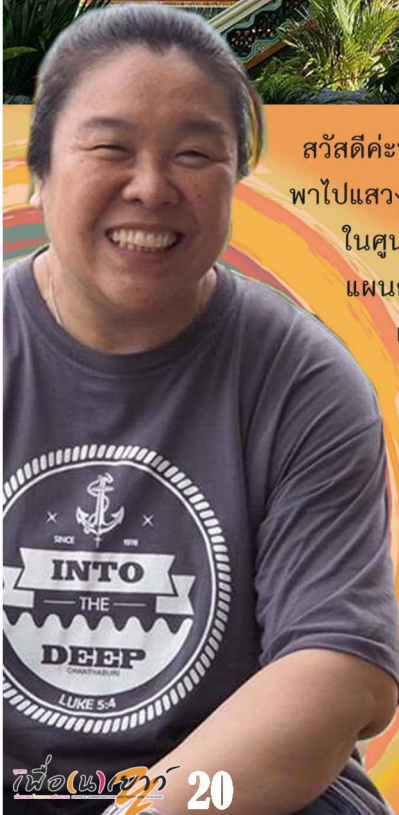
Photo Credit : Champ Pandabambam

IDEA

Can Do...



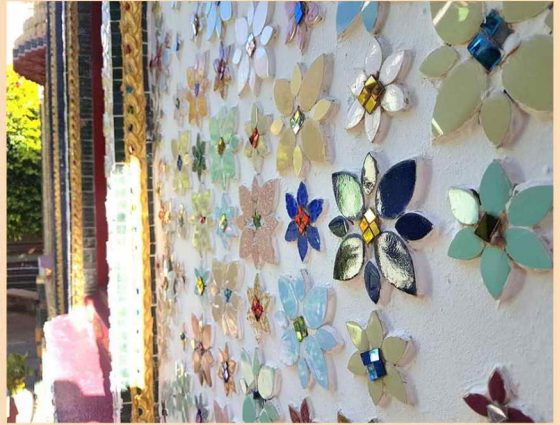
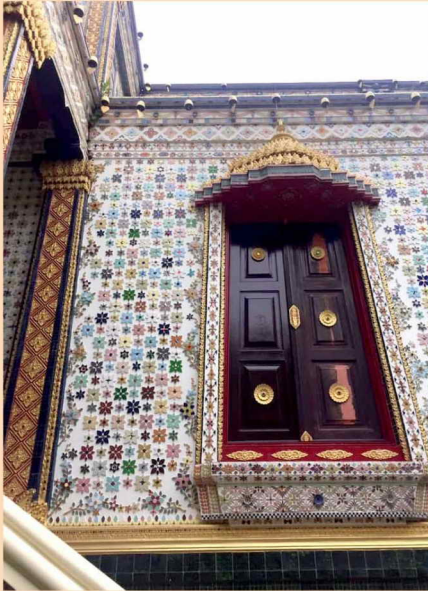
โบสถ์พระมหาไถ่พิทยา อ.ชดบุรี



สวัสดีค่ะพี่น้องคริสตชนทุกท่าน “บุญนัย...ตะลุยกไทย” ฉบับนี้ขอพาไปแสวงบุญพร้อมกับพวกเราที่ โบสถ์พระมหาไถ่พิทยา ซึ่งตั้งอยู่ในศูนย์พระมหาไถ่พิทยา สถานที่จัดประชุมใหญ่ประจำปีของแผนกเยาวชน คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อคริสตชนฆราวาส เมื่อวันที่ 27 - 29 พฤศจิกายนค่ะ

โบสถ์พระมหาไถ่พิทยา ออกแบบและก่อสร้างโดยคุณพ่อเรย์ พระสงฆ์คณะพระมหาไถ่ ท่านเป็นผู้ก่อตั้งมูลนิธิคุณพ่อเรย์ เพื่องานอภิบาลด้านสังคม ช่วยเหลือดูแลเด็กด้อยโอกาสและผู้พิการ แม้ท่านจะล่วงลับไปแล้วกว่า 15 ปีแล้ว แต่คณะพระมหาไถ่ ยังคงสานต่องานอภิบาลด้านสังคมสงเคราะห์เพื่อเด็ก และพัฒนาคนพิการจนถึงปัจจุบัน

โบสถ์พระมหาไถ่พัทยา ได้รับสมญานามเป็น Unseen in Pattaya ลักษณะภายนอกเป็นสถาปัตยกรรม สมัยกรุงธนบุรี ภายนอกประดับด้วยเครื่องปั้นดินเผากระเบื้องและกระຈกสีเมื่อแสงแดดสะท้อนจะเห็นความงดงามเป็นพิเศษ

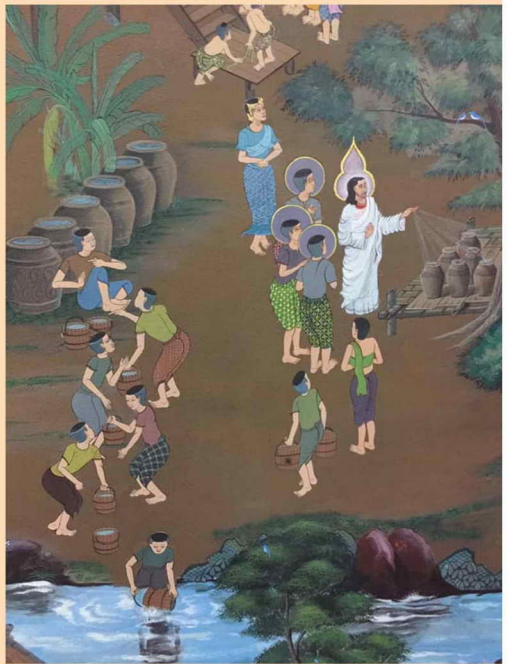
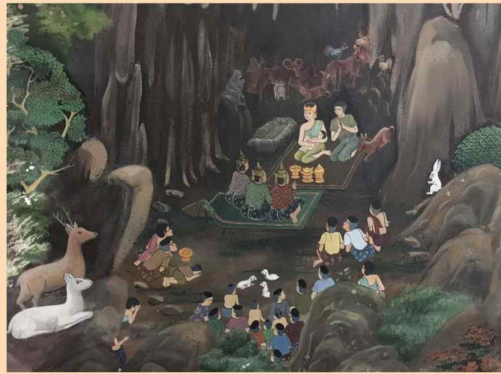
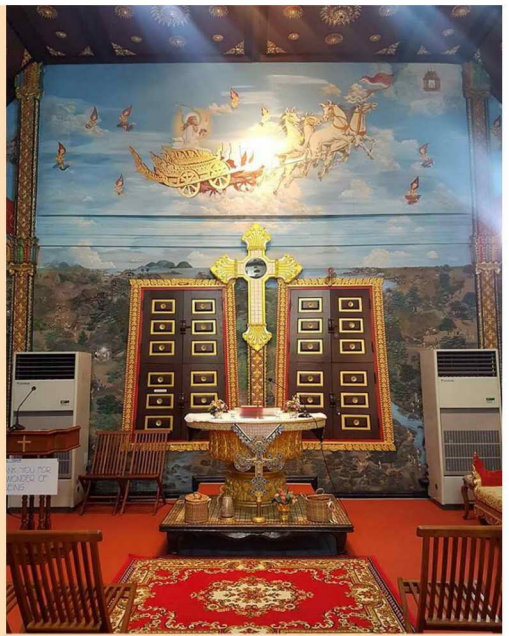


ภายในโบสถ์เงียบสงบ เมื่อเปิดประตูเข้าไปจะพบพระรูปแม่พระนิจจานุเคราะห์ พระแม่พร้อมต้อนรับพวกเราทุกคนเสมอค่ะ ความงดงามผสมผสานกับวัฒนธรรมไทยได้อย่างลงตัว เริ่มตั้งแต่พระแท่นบูชาในวัฒนธรรมไทย เมื่อเรามอบสิ่งของให้กับผู้ที่เป็นพระมหากษัตริย์หรือผู้ทรงเกียรติ เราจะนำสิ่งของนั้นไว้บนพานสีทอง คุณพ่อเรย์จึงออกแบบฐานรองพระแท่นบูชาศักดิ์สิทธิ์ด้วยพานสีทองเช่นกันค่ะ



กางเขนเหนือพระแท่นนั้น โดยทั่วไปจะเป็นรูปพระเยซูเจ้าถูกตรึงบนไม้กางเขน แต่ในโบสถ์แห่งนี้กลับเป็นกระเจกนูนทรงกลม เปรียบเสมือนสายพระเนตรของพระเจ้าที่ทรงมองเราแต่ละคนด้วยพระเมตตารัก และกระเจกยังสะท้อนถึงตัวเราเองที่เป็นพระฉายาลักษณ์ของพระเจ้าอีกด้วยค่ะ

ภายในโบสถ์นี้มีภาพวาดจิตรกรรมฝาผนังที่งดงามอ่อนช้อย บอกเล่าถึงประวัติของพระเยซูเจ้า เชื่อมโยงพระวาจาของพระเจ้ายกกับงานอภิบาลด้านสังคม ที่คณะพระมหาไถ่เปรียบเสมือนตัวแทนของพระศาสนจักรที่พร้อมแบ่งปันพระเมตตารักของพระเจ้าต่อพี่น้องทุกท่าน



โบสถ์พระมหาไถ่พัทยา ไม่ได้เปิดเป็นแหล่งท่องเที่ยว แต่เป็นสถานที่เรียนรู้ประวัติศาสตร์พระศาสนจักรและงานอภิบาลด้านสังคม ท่านสามารถติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่
โรงแรม พระมหาไถ่พัทยา โทรศัพท์ 038-422-290-1 ค่ะ

Coffee Break

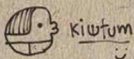


เครดิตภาพและคำ : <https://www.facebook.com/kiwtum/>



บางเรื่องเต็มที่แล้วก็ให้พอ

บางเรื่องเต็มที่ได้ต่อ ค่อยว่ากัน



© 2015



สวัสดีค่ะ เพื่อนพี่น้องที่มีหัวใจเยาวชนทุกท่าน เดือนพฤศจิกายนพระศาสนจักรเชิญชวนเรา คริสตชนให้ระลึกถึงวิญญานในไฟชำระ วิญญานของญาติพี่น้องที่ล่วงลับไปแล้วโดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันที่ 2 พฤศจิกายนของทุกปี ซึ่งเป็นวันภวานาอุทิศแด่ผู้ล่วงลับ หนู๋นุ้ยเองก็มีโอกาสไปร่วมมิสซา ร่วมภวานาคิดถึงบรรพบุรุษปู่ย่า ตายาย ที่สุสานวัดนักบุญอันนา ทำใจเช่นกันค่ะ เราคิดถึงท่านเหล่านั้นในคำภวานาร่วมกันนะคะ...

เมื่อต้นเดือนพฤศจิกายน พระสังฆราชวีระ อภรณ์รัตน์ ผู้แทนพระสังฆราชจากประเทศไทยเข้าร่วมประชุมสมัชชาพระสังฆราชโลก Synod ณ วาติกัน ประเทศอิตาลี ระหว่างวันที่ 3 - 28 ตุลาคมที่ผ่านมา ในหัวข้อ “เยาวชน ความเชื่อ และการไตร่ตรองกระแสเรียก” เมื่อท่านเดินทางกลับมาและได้แปล... โอวาทของสมเด็จพระสันตะปาปาฟรังซิส ที่กล่าวตอนจบสมัชชา Synod เมื่อวันที่ 27 ตุลาคม พร้อมทั้งแบ่งปันแก่เราลูก ๆ เยาวชนดังนี้... “พ่อขอขอบใจ บรรดาพระสังฆราช คณะทำงาน ผู้เชี่ยวชาญ และเป็นพิเศษ บรรดาเยาวชนทุกคน ที่ทุ่มเทด้วยความอดทน มี 3 สิ่ง สะกิดใจพ่อ - ประการแรกคือ สมัชชาที่ไม่ใช่รัฐสภา พระจิตเจ้าทรงคุ้มครอง ทรงทำงานในเรา... อย่าลืม - ประการที่สอง ผลของสมัชชาไม่ใช่เอกสาร เรามีเอกสารมากมาย แต่ฉบับนี้เราต้องทำให้บังเกิดผล ซึ่งจะช่วยบรรดา เยาวชนและคนอีกมากมาย - ประการที่สาม พ่อคิดถึงแม่พระ มารดาของพระศาสนจักรศักดิ์สิทธิ์ แม่ของเราเป็นผู้ศักดิ์สิทธิ์ แต่เราลูก ๆ เป็นคนบาป เพราะบาปของเรา ปิศาจจอมใส่ความคอยหาประโยชน์เสมอ ในช่วงนี้ปิศาจกล่าวหาเราแรงมาก และการใส่ความนี้กลายเป็นการเบียดเบียนด้วย พระศาสนจักรในอิรัคถูกเบียดเบียน และอีกหลายแห่งในตะวันออกหรือที่อื่น ๆ... แต่พระศาสนจักรต้องไม่ถูกทำให้แปดเปื้อน ลูก ๆ มีมลทิน แต่แม่ไม่มีมลทิน ลูกทุกคนต้องร่วมมือกันปกป้องแม่ของเรา ปกป้องพระศาสนจักรจากปิศาจ ด้วยคำภวานาและพิธีกรรม ขอให้เราสวดสายประคำ สวดขอนักบุญมีคาแอลอัครทูตสวรรค์ ขอพระแม่ของเราคุ้มครองพระศาสนจักรเสมอ”

วันพุธที่ 7 พฤศจิกายน เจ้าหน้าที่สำนักงานแผนกเยาวชน 2 ท่าน จัดให้มีการประเมินผลการฝึกปฏิบัติ “งานอภิบาลเด็กและเยาวชน” ร่วมกับนักศึกษาวิทยาลัยแสงธรรม ชั้นปีที่ 2 เราเริ่มต้นด้วยการทบทวนบรรยากาศและกิจกรรมในงานชุมนุมเยาวชนคาทอลิกระดับชาติ ครั้งที่ 35 ที่นักศึกษาเข้าร่วมฝึกปฏิบัติในฐานะเยาวชนผู้เข้าร่วมค่ายฯ จากนั้นให้นักศึกษาไตร่ตรองส่วนตัวถึงสิ่งที่ค้นพบในเยาวชนและในตนเอง และแบ่งปันความรู้สึก สิ่งที่ได้ให้และได้รับจากการร่วมค่ายครั้งนี้



วันพฤหัสบดีที่ 15 พฤศจิกายน คุณพัชรา (พีตัม) เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการบริหารแผนกสตรีที่ห้องประชุมชั้น 5 อาคารสภาพระสังฆราชฯ ในการประชุมมีการรายงานผลการดำเนินงานอภิบาลด้านสตรีในสังฆมณฑลต่าง ๆ และร่วมแสดงความยินดีกับสังฆมณฑลเชียงราย ที่มอบหมายให้ซิสเตอร์แพรดี เป็นผู้รับผิดชอบงานอภิบาลด้านสตรี ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีเนืองงานอภิบาลด้านสตรีกับพี่น้องชนเผ่าค่อนข้างมาก

วันอังคารที่ 27 - วันพฤหัสบดีที่ 29 พฤศจิกายน มีการประชุมใหญ่ประจำปีของแผนกเยาวชนฯ ศูนย์พระมหาไถ่พญา มีจิตตาทิบาลและผู้ทำงานอภิบาลเยาวชนจากทั่วประเทศเข้าร่วม 37 ท่าน โดยเริ่มจากการประชุมคณะกรรมการบริหารฯ และรายงานสถานะทางการเงินของแผนกเยาวชนฯ จากนั้นมีการแบ่งปันผลการดำเนินงานอภิบาลเด็กและเยาวชนจากสังฆมณฑล + 9 องค์การสมาชิก ทั้งผลสัมฤทธิ์ ปัญหาอุปสรรค เพื่อหาแนวทางแก้ไขต่อไป รวมถึงการพิจารณาแผนงานอภิบาลเด็กและเยาวชนในปี ค.ศ. 2019 ร่วมกัน นอกจากนี้ ยังเป็นโอกาสดีที่เราจะได้มีโอกาสพักผ่อนและร่วมกิจกรรมกระชับมิตรดูครอบครัวเดียวกันค่ะ





แม้ใกล้จะสิ้นปีแล้ว
 แต่งานอภิบาลยังเฟื่องฟ้าไม่หยุดหย่อน
 เราผู้ทำงานยังคงรุกร้อน
 ก้าวเดินพริ้วสอนเด็กและเยาวชน
 เฟื่องหวงให้เธอเป็นคนดี
 เฟื่องพอร่มที่ทับชีวิต
 เฟื่องหวงให้เหมือนศิษย์พระคริสต์
 เจริญชีวิตประกาศข่าวดีเพื่อมวลชน



ภาพข่าวจากแผนกเยาวชน อัครสังฆมณฑลกรุงเทพฯ

ประชุมจิตตาศึกษาเยาวชน วันพุธที่ 14 พฤศจิกายน 2018 คุณพ่อสุรศักดิ์ อัมพากรณ์ ผู้จัดการแผนกเยาวชน ฝ่ายงานอภิบาลอัครสังฆมณฑลกรุงเทพฯ จัดประชุมคุณพ่อจิตตาศึกษาเยาวชนเขตและองค์กร อัครสังฆมณฑลกรุงเทพฯ ครั้งที่ 3/2018 จ.เพชรบุรี



ร่วมงานฉลอง 100 ปี ชุมชนแห่งความเชื่อ เมื่อวันเสาร์ที่ 17 พฤศจิกายน 2018 เยาวชนจากเขตต่าง ๆ ร่วมงานฉลอง 100 ปี ชุมชนแห่งความเชื่อ วัดนักบุญเทเรซา หนองจอก



ชุมนุมนิสิตนักศึกษาคาทอลิกปี 2018 วันอาทิตย์ที่ 18 พฤศจิกายน 2018 แผนกเยาวชน อัครสังฆมณฑลกรุงเทพฯ นำโดย..คุณพ่อสุรศักดิ์ อัมพากรณ์ ผู้จัดการแผนกเยาวชน ฯ ได้จัดงานชุมนุมนิสิตนักศึกษาคาทอลิก ปี 2018 โดยใช้หัวข้อ ประกาศข่าวดี พื้นฟูชีวิตความเชื่อ โอกาสเตรียมฉลอง 350 ปี มิสซังสยาม เพื่อให้เยาวชนที่ศึกษาในระดับอุดมศึกษา เยาวชนที่ทำงานและยังไม่ได้แต่งงาน ได้ฟื้นฟูชีวิตความเชื่อการเป็นเยาวชนคาทอลิก เห็นความสำคัญในบทบาทการเป็นคริสตชน การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง และเตรียมตัวสู่การเฉลิมฉลองโอกาสครบรอบ 350 ปี มิสซังสยาม ในครั้งนี้เยาวชนได้รับฟังบรรยาย 350 ปี มิสซังสยาม โดยคุณพ่อธีรพล กอบวิทยากุล อีกทั้งยังมีการแบ่งปันประสบการณ์แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันและกัน สุดท้าย บรรดาเยาวชนได้ร่วมพิธีบูชาขอบพระคุณ โดยมีคุณพ่อปิยะชาติ มะกรกรรม์ ผู้ช่วยพระสังฆราชฝ่ายงานอภิบาล เป็นประธาน ร่วมด้วย คุณพ่อสมภพ เรืองวุฒิ ฆณะพีช คุณพ่อประจักษ์ บุญเฝ้า มีเยาวชนเข้าร่วมทั้งหมด 66 คน



ภาพข่าวจากแผนกเยาวชน สัปดาห์นมทนจิตบุรี

ระลึกถึงญาติ พี่น้อง ผู้ล่วงลับ เนื่องในวันศุกร์ที่ 2 พฤศจิกายน 2018 เป็นวันที่จุดเทียนระลึกถึงญาติ พี่น้อง ผู้ล่วงลับไปแล้ว เยาวชนจึงได้รับหน้าที่ในการร้องเพลงในพิธีมิสซาครั้งนี้



วันเสกสุสาน วันเสาร์ที่ 3 พฤศจิกายน 2018 ซึ่งเป็นวันเสกสุสาน เยาวชนได้รับหน้าที่มาขายเทียนเพื่อที่ญาติของผู้ล่วงลับจะได้นำไปจุดให้แก่ผู้ล่วงลับ



ประชุมคณะกรรมการเยาวชนแขวงหัวไผ่ ครั้งที่ 9 /2018 ในวันอาทิตย์ที่ 11 พฤศจิกายน 2018
เวลา 14.00 -16.00 น. ณ วัดแม่พระประจักษ์ที่ลู่ร์ดี บางคล้า



ฉลองวัดพระคริสตราชา ปะตง วันเสาร์ที่ 10 พฤศจิกายน 2018 เยาวชนแขวงจันทบุรี ร่วมกันขับ
ร้องเพลง โอกาสฉลองวัดพระคริสตราชา ปะตง



ซ้อมเพลงคริสต์มาส น้อง ๆ ได้เริ่มซ้อมเพลงกับเทศกาลที่ใกล้เข้ามาแล้ว กับเทศกาลเตรียมรับเสด็จ และ เทศกาลคริสต์มาส ขอขอบคุณผู้ปกครองและสัตบุรุษทุกท่านที่ไว้วางใจและให้โอกาสพวกเรา เสมอมา



ร่วมบริจาคสิ่งของให้บ้านพักพิงคุ่มภัย วันที่ 11 พฤศจิกายน 2018 ชมรมคาทอลิกมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา ร่วมกันบริจาคเงินและสิ่งของจำเป็นให้กับบ้านพักพิงคุ่มภัย ชลบุรี



ภาพข่าวจากศูนย์ประสานงานเยาวชน ลี้ดมมณฑลเชียงราย

Sport Day 2018 ในวันที่ 24-25 พฤศจิกายน 2018 เครือข่ายนักศึกษาคาทอลิกภาคเหนือจัดกิจกรรมกีฬาสัมพันธ์ที่พะเยา ขอขอบพระคุณพระเจ้า คุณพ่ออินนาคกร ดำรงอุษาศีล ชิสเตอร์บ้านมารีนา และเพื่อนพี่น้องทุกคนสำหรับกิจกรรมกีฬาในปีนี้ ขอพระเจ้าอวยพรและขอให้ทุกคนมีความสุขและพระเจ้าสถิตอยู่กับเราตลอดจนครับ



ในนามเจ้าภาพ เครือข่ายนักศึกษาคาทอลิกภาคเหนือ โชนเชียงราย (พะเยา) ขอขอบคุณพระเจ้าสำหรับพระพร ให้ลูกๆนักศึกษาทุกท่านมารวมกัน เสริมสร้างพลัง กำลังใจมิตรภาพสัมพันธ์อันดี โอกาส"กีฬาสัมพันธ์เครือข่ายนักศึกษาคาทอลิกภาคเหนือประจำปี 2018 ณ บ้านเนรเล็กเบธาราม พะเยา ขอขอบคุณ คุณพ่อเจ้าวัด ชิสเตอร์บ้านมารีนา เทศบาลตำบลแม่กา บ้านเนรเล็กเบธาราม และเครือข่ายนักศึกษาคาทอลิกภาคเหนือ เชียงใหม่/เชียงรายทุกมหาวิทยาลัย และศูนย์การเรียนรู้เซเวียร์ เชียงแสน รวมถึงพี่น้องน้ำใจดีสนับสนุนกิจกรรมดีๆ ครั้งนี้ ขอขอบคุณท่านนายกเทศมนตรี ดร. ประพันธ์ เทียนวิหาร (นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลแม่กา เมืองพะเยา) ที่ให้การสนับสนุน และเอื้ออำนวยความสะดวก และให้เกียรติมาเป็นประธานเปิดพิธีครั้งนี้ ขอพระเจ้าอวยพร และประทานพรให้ทุกท่านที่มีส่วนร่วมกันในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ และขอให้นักศึกษาทุกท่าน ก้าวหน้าไปอยู่ในการอวยพร และในการดูแลคุ้มครองของพระเจ้าเสมอ และตลอดไป

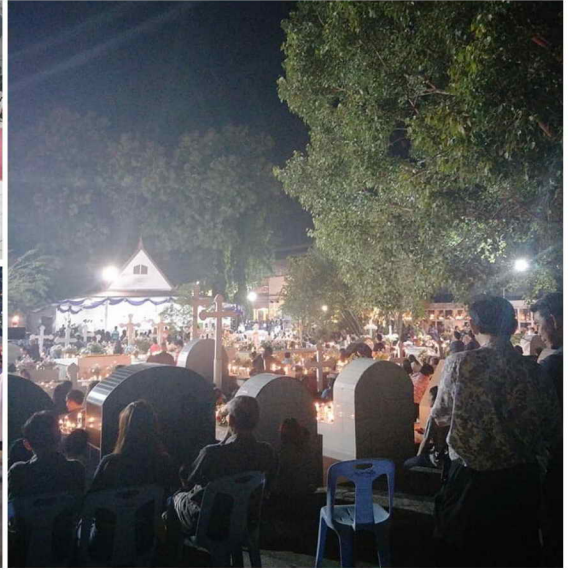


วันที่ 29 พฤศจิกายน 2018 กลุ่มผู้แทนนิสิตนักศึกษาคาทอลิกภาคเหนือพบพระคุณเจ้าวีระ อภรณ์รัตน์ ที่ศูนย์มัสซังสังฆมณฑลเชียงใหม่ ขอให้พระคุณเจ้าสุขภาพแข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง ตลอดในความรักของพระคริสตเจ้า



ภาพข่าวจากศูนย์ประสานงานเยาวชน สัจจมนมดไทยเชียงใหม่

"วันนี้ภาวนาให้ดวงวิญญาณในไฟชำระเป็นพิเศษนะครับ" วันที่ 2 พฤศจิกายน มิสซาเพื่อดวงวิญญาณในไฟชำระ ณ สุสานพระหฤทัยเชียงใหม่ Report by [Togy Yuthachai Ngeanla](#)



Prepare Bible game 2018 วันที่ 6 พฤศจิกายน 2018 เวลา 9:30-12.00 น. คณะกรรมการพระคัมภีร์นำโดยคุณพ่อศิรัชัย บุนหาสวรรค์ ได้ประชุมเพื่อเตรียมความพร้อม ซึ่งจะจัดขึ้นในวันที่ 24 พฤศจิกายน 2018 นี้ ณ ธิตารักษ์จอมทองเชียงใหม่ Report by [Togy Yuthachai Ngeanla](#)



ประชุมจิตตากรรณการแผนกเยาวชนสังฆมณฑลเชียงใหม่ ครั้งแรกในปี 2018 นำโดยคุณพ่อ
ทินกร ลาหู่ ในวันที่ 6 พฤศจิกายน 2018 เวลา 14.00-16.00 น.



Prepare Koinonia program in 16-23 January 2019 at Chiang Mai diocese, Thailand.
Today, Pre-meeting 6 th November 2018 ,16.00-17.00 pm. At Chiang Mai Catholic
Mission Center. Report by [Togy Yuthachai Ngeanla](#)



ประชุมเอกภาพคริสตชนเชียงใหม่ วันที่ 6 พฤศจิกายน 2018 เวลา 19:30 น. เป็นต้นไป
 คุณพ่อไพศาล เต็มอรุณรุ่ง ได้นำประชุมเพื่อสรุปงานและเตรียมงานคริสต์มาสที่จะจัดขึ้นใน วันที่ 10
 ธันวาคม 2018 ที่จะถึงนี้ Report by [Togy Yuthachai Ngeanla](#)



"ค่ายอาสาปันรัก" ณ บ้านมะหินหลวง ต.นาเกียน อ.อมก๋อย จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างวันที่ 5-8
 เมษายน 2562 [#เตรียมตัวให้ว่างและไปร่วมค่ายด้วยกันนะคะ!!](#) [#จะเปิดรับสมัครผู้ร่วมค่ายในต้นปี
 หน้าค่ะ](#) ****สามารถร่วมสมทบทุนได้เรื่อย ๆ นะคะ****



ถ้า “ความสุข” ของคุณ คือการให้...มาร่วม “สร้างรอยยิ้มไปกับเรา”

ในโครงการ “ค่ายอาสาปันรัก(สร้างแท่งค้ำน้ำ)”

ณ หมู่บ้านมะหินหลวง ตำบลนาเกียน อำเภออมก๋อย จังหวัดเชียงใหม่
 ระหว่างวันที่ 5-8 เมษายน 2562

ดำเนินการโดย



[สามารถติดตามข่าวสารและติดต่อเราได้ที่นี่](#)

เครือข่ายศิษย์เก่านักศึกษาคหจก.ภาคเหนือแห่งประเทศไทย

97 หมู่ 1 ถนนห้วยแก้ว ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50300

โทร: 084-530-5903

E-mail: mintmaneeint@gmail.com

Facebook: [ศิษย์เก่านักศึกษาคหจก.ภาคเหนือ](#)

สามารถร่วมสมทบทุนและช่วยเหลือชาวบ้านได้ที่

บัญชี: ธนาคารกรุงไทย

ชื่อบัญชี: นายสาชชล ศัลยุไล

เลขที่บัญชี: 549-0-265604

37 **เพื่อ(แ)สงข**

Bible game จัดขึ้นในวันที่ 10 พฤศจิกายน 2018 ณ ศูนย์แม่พระราซีนีแห่งสันติภาพแจ้ห่ม จ.ลำปาง จัดโดยคุณพ่อบรู และคณะกรรมการฯ มีผู้เข้าร่วมประมาณ 100 คนจาก 4 ศูนย์



อบรมเตรียมตัวสู่พิธีแต่งงาน เมื่อวันที่ 18 พฤศจิกายน 2018 สังฆมณฑลเชียงใหม่ ได้จัดอบรมเตรียมตัวสู่การแต่งงาน ณ ศูนย์มิสซังเชียงใหม่ รับผิดชอบโดย คุณพ่อศราวุธ แสพ ช่วงแรก คุณพ่อสมยศ เทพสมุทร - ความศักดิ์สิทธิ์แห่งชีวิตสมรสตามหลักศีลธรรม / คุณพ่อ มาระโก โจงซอลท์ แก้วมา - ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับศาสนาคาทอลิก / คุณนิตยา ระวีงพาน และคุณหทัยรัตน์ สามิบัติ - การควบคุมการเกิดตามวิถีธรรมชาติ / บร.เอนก ไมเกิ้ล + ซ.เชรีน ไมเกิ้ล และวิทยากรรับเชิญพิเศษ - ชีวิตการครองเรือนและการอบรมเลี้ยงดูบุตร / คุณพ่อศราวุธ แสพ - กฎหมายพระศาสนจักรและกฎหมายไทยว่าด้วยการแต่งงาน ต่อด้วย คุณพ่อประทีป กิริติพงษ์พงศ์ — พิธีการว่าด้วยการแต่งงานแบบคาทอลิก และช่วงท้าย ได้มอบเกียรติบัตรให้กับผู้เข้ารับการอบรม "สิ่งที่พระเจ้ารวมกันไว้มนุษย์อย่าแยกออกจากกันเลย"



สัมมนาศาสนสัมพันธ์ระดับชาติครั้งที่ 37 คุณพ่อชูพงษ์ เขวงชาติตระกูล และคุณยุทชัย เงินหล้า ตัวแทนจากสังฆมณฑลเชียงใหม่ ร่วมสัมมนาศาสนสัมพันธ์ระดับชาติครั้งที่ 37 หัวข้อ "การสานเสวนาวัฒนธรรมอิสานใต้ (ไทยเขมร:ความเชื่อและวิถีชีวิต) ระหว่างวันที่ 21-23 พฤศจิกายน 2018 ณ โรงแรมสกายวิว จ.บุรีรัมย์ สังฆมณฑลนครราชสีมา ขอบคุณคุณพ่อไพศาล เต็มอรุณรุ่งสำหรับความช่วยเหลือทุกอย่างครับ



Bible game 2018 : Chiang Mai Diocese. "ให้เรารักพระวาจาของพระเจ้า ให้เราระลึกถึงพี่น้องคริสตชนเวียดนามที่ถูกปิดเบียนด้วย" บทเทศน์ส่วนของพระคุณวีระ อัครมุขนีรัตน์ ไบเบิลเกมส์ วันที่ 24 พฤศจิกายน 2018 มีผู้ร่วมประมาณ 300 คน Report by [Togy Yuthachai Ngeanla](#)



ภาพข่าวจากศูนย์ประสานงานเยาวชน อัครสังฆมณฑลท่าแร่ -หนองแสง

เยี่ยมนักศึกษาคาทอลิกมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร วันที่ 15 พฤศจิกายน 2018 เวลา 17.30 น. คุณพ่อวัลลภ จันทร์ดวง จิตตาศาสนาจารย์ประสานงานเยาวชน และ จิตตาศาสนาจารย์นิสิตนักศึกษาคาทอลิก อัครสังฆมณฑลท่าแร่หนองแสง ได้ออกเยี่ยมนักศึกษาที่มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร เพื่อติดตาม และเยี่ยมเยียน โดยในครั้งนี้ ได้ประชุม วางแผนการดำเนินงานและกิจกรรมของนิสิตนักศึกษาคาทอลิก

1. โครงการมิสซาประจำเดือน จะมีมิสซา ในวันศุกร์ที่ 7 ธันวาคม 2018 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏ สกลนคร เพื่อเป็นมิสซา ปิดปีการศึกษา และส่งความสุขในวันคริสต์มาส และปีใหม่
2. โครงการค่ายคริสต์มาส สำหรับเด็กและชาวบ้าน
3. โครงการเข้าเฝ้าบนิสิตนักศึกษาประจำปี

หลังประชุมได้รับประทานอาหารร่วมกัน โดยในครั้งนี้มีผู้ร่วมประชุมทั้งหมด 14 คน ขอขอบคุณน้อง ๆ นักศึกษาคาทอลิกมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ที่มาประชุมในครั้งนี้



ประชาสัมพันธ์ ประเพณีแห่ดาวเทศกาลคริสต์มาส อาสนวิหารอัครเทวดามีคาแอล ท่าแร่ ต.ท่าแร่ อ.เมือง จ.สกลนคร ระหว่างวันที่ 21 -25 ธันวาคม 2018

** วันอาทิตย์ที่ 23 ธันวาคม 2018 : แห่ดาวใหญ่ (งดมิสซาที่ 4 เวลา 19.00 น.)

** วันจันทร์ที่ 24 ธันวาคม 2018 เวลา 18.30 น. แห่ดาวมือถือ พิธีบูชาขอบพระคุณพระเจ้า และ จูบพระกุมารเยซู การแสดงละครเทวดา จับสลากของขวัญหน้าระเบียงวัด

** วันอังคารที่ 25 ธันวาคม 2018 : เวลา 07.00 น. มิสซารุ่งอรุณที่วัดท่าแร่ เวลา 18.00 น. แห่ดาวใหญ่ในตัวเมือง สกลนคร (บริเวณ ร.ร.เซนต์ยอแซฟสกลนคร และสำนักมิสซัง) ขอขอบคุณข้อมูลจาก อัครสังฆมณฑลท่าแร่ หนองแสง



ภาพข่าวจากศูนย์ประสานงานเยาวชน สัปดาห์ฉลองครบรอบ 100 ปี

"สายประคำน้ำชีวิต" กลุ่มเด็กและเยาวชนบ้านหนองห้าง อ.บัวลาย จ.นครราชสีมา นำสวดสายประคำตามบ้าน โอกาสเดือนแม่พระแห่งสายประคำศักดิ์สิทธิ์ ระหว่างวันที่ 1-31 ตุลาคม คศ. 2018.



"สวดปิดเดือนแม่พระแห่งสายประคำศักดิ์สิทธิ์" เด็ก ๆ เยาวชนและสัตบุรุษวัดนักบุญยอแซฟ
กรรมกรบ้านหนองห้าง อ.บัวลาย จ.นครราชสีมา ร่วมสวดสายประคำปิดเดือนแม่พระแห่งสาย
ประคำศักดิ์สิทธิ์ที่วัดนักบุญยอแซฟกรรมกรบ้านหนองห้าง หลังจากสวดสายประคำ เด็ก ๆ เยาวชน
และสัตบุรุษร่วมรับประทานอาหารด้วยกัน เมื่อวันที่ 31 ตุลาคม คศ. 2018.



"แสงบุญ" เด็ก ๆ และเยาวชนบ้านหนองห้าง อ.บัวลาย จ.นครราชสีมา ร่วมเดินทางแสงบุญและพักผ่อนร่วมกันที่วัดบุญราศี นิโคลาส บุญเกิด กฤษบำรุง เขาใหญ่ อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา เมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน คศ. 2018.



"ศูนย์เยาวชนแบร์โทนี เมืองคอง" เยาวชนจากศูนย์เยาวชนแบร์โทนี เขตบัวใหญ่ ร่วมแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลและฟุตบอล โอกาสฉลองวัดพระคริสตราชาเมืองคอง อ.คอง จ.นครราชสีมา โอกาสนี้คุณพ่อวัฒนศักดิ์ ศรีวรกุล อธิการเจ้าคณะแขวงคณะนักบวชรอยแผลศักดิ์สิทธิ์ฯ แห่งประเทศไทย ให้เกียรติมอบรางวัลให้กับนักกีฬาด้วย เมื่อวันที่ 17 พฤศจิกายน คศ. 2018



ภาพข่าวจากศูนย์ประสานงานเยาวชน สัจจมนนทลอบุลาราชธานี

ค่ายยุวชนวายซีเอสครั้งที่ 14 จัดขึ้นระหว่างวันที่ 23-25 พฤศจิกายน 2018 ณ วัดนันทบุณยอันนาบ้านบัวท่า ในหัวข้อ "เยาวชน : คุณค่าและศักดิ์ศรีเรื่องเพศกับสื่อออนไลน์"





แนะนำเยาวชนไทยไปเยาวชนโลก 2019



สวัสดีค่ะเพื่อนพี่น้องเยาวชนทุกท่าน คอลัมน์
“เยาวชนไทย... ไป... เยาวชนโลก 2019 ปานามา”
ฉบับนี้ ขอแนะนำให้รู้จักกับอีก 1 ผู้แทนเยาวชนจาก
คณะเซนต์ปอลเดอชาร์ต นั่นคือ... เซซีลีอา อูซา ศรีเกษม
ชื่อเล่น “มะเหมี่ยว” เป็นสัตบุรุษวัดพระแม่สกตสงเคราะห์
บางบัวทอง อัครสังฆมณฑลกรุงเทพฯ กำลังศึกษาที่ศูนย์
อบรมคริสตศาสนศาสตร์ ภาคฤดูร้อน และเป็นคุณครู
โรงเรียนอัสสัมชัญคอนแวนต์ สีลมค่ะ

เมื่อถามความในใจว่ารู้สึกอย่างไรที่ได้รับคัดเลือกให้เป็นผู้แทน
เยาวชนไทยเข้าร่วมงานวันเยาวชนโลกครั้งนี้?... ดีใจและขอบคุณ
ความใจดีของพระเป็นเจ้าที่ผ่านมาทางอธิการณีของโรงเรียนที่มอบ
โอกาสดี ๆ และท่านมองเห็นว่าตัวข้าพเจ้านั้นมีศักยภาพในการที่จะ
ไปเข้าร่วมงานเยาวชนโลกในครั้งนี้ และข้าพเจ้าเชื่อว่าในทุก ๆ
เหตุการณ์ของชีวิตของข้าพเจ้านั้น ล้วนเป็นสิ่งที่พระเป็นเจ้า
ประทานมาให้ทั้งสิ้น ถ้าขาดพระองค์แล้ว ข้าพเจ้าก็ไม่สามรถ
ทำสิ่งใดได้ด้วยความสามารถของข้าพเจ้าเลย

เซซีลีอา
อูซา ศรีเกษม
มะเหมี่ยว



ข้าพเจ้าคาดหวังจะได้พบเยาวชนจากหลากหลายประเทศ และได้แลกเปลี่ยนพูดคุยเรื่องของพระเป็นเจ้า ในมุมมองที่แตกต่าง ในบริบทที่แตกต่าง ๆ ของแต่ละประเทศ และนอกนั้นคาดหวังว่า จะได้ทำความรู้จัก และแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมกับเพื่อน ๆ เยาวชนจากหลากหลายประเทศ ซึ่งจะได้นำมาสู่และความเชื่อที่ได้เพิ่มพูนมานั้น มาเล่าให้นักเรียนในโรงเรียนได้ฟัง

คาดหวังว่า จะได้เข้าเฝ้าพระสันตะปาปาฟรังซิสอย่างใกล้ชิด และได้สัมผัสความรักของพระเป็นเจ้าผ่านทางพระองค์ท่าน ดังสุภาษิตไทยที่ว่า “สิบปากว่าก็ไม่เท่าตาเห็น” และอยากที่จะได้ถาปนาร่วมกับพระองค์ท่านในงานชุมนุมเยาวชน

ข้าพเจ้าคาดหวังว่าจะได้รู้จักเพื่อนเยาวชนชาวไทยที่ต้องเดินทางไปร่วมในครั้งนี้ เพื่อจะได้กลับมาช่วยกันทำงานเยาวชนในระดับของโรงเรียนบ้าง ซึ่งในบางครั้ง งานเยาวชนนั้นเป็นแค่ระดับของวัด แต่พอเข้ามาถึงในโรงเรียน เขาเป็นแค่นักเรียนคนหนึ่ง แต่สำหรับความคาดหวังของข้าพเจ้านั้น อยากให้ บ้าน วัด โรงเรียน สัมพันธ์กัน ไม่ใช่แค่มีงานเยาวชนแล้วก็ไปรวมตัวกัน พอจบงานก็กลับมาเป็นนักเรียน โดยที่ไม่ได้นำจิตตารมณ์หรือการทำงานมาใช้เลย ซึ่งเปรียบเหมือนนักเรียนคาทอลิกที่มีวิชาเรียนคำสอน ที่โดนแยกตัวมาเรียนต่างจากเพื่อน ๆ คนอื่นแต่พอกลับเข้าห้องเรียนก็ถูกกลืน โดยที่ไม่ได้มีความเด่นชัดในเรื่องใด ๆ เลย

คาดหวังจะได้เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาเยาวชนของประเทศ เพื่อให้พวกเขาเหล่านั้นมีหลักในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง และเป็นเยาวชนที่คิดสร้างสรรค์ เพื่อที่จะได้พัฒนาทั้งทางด้านคุณธรรมและความรู้ไปควบคู่กัน



บทภาวนาสำหรับวันเยาวชนโลก 2019



“ข้าพเจ้าเป็นผู้รับใช้ของพระเจ้า ขอให้ไปเป็นไปแก่ข้าพเจ้าตามวาทะของท่านเถิด” (ลก.1:38)

ข้าแต่พระบิดา ผู้ทรงพระเมตตา
พระองค์ทรงเรียกเราทั้งหลาย ให้ดำเนินชีวิตบนหนทางสู่ความรอด
โปรดช่วยเราให้จดจำอดีตด้วยความกตัญญู
โอบกอดปัจจุบันด้วยความกล้าหาญ และมุ่งสู่อนาคตด้วยความหวัง
ข้าแต่พระเยซูเจ้า ผู้ทรงเป็นเพื่อนและพี่ของเรา
ขอขอบพระคุณพระองค์ที่ทรงทอดพระเนตรมายังเราด้วยความรัก
ให้เราทั้งหลายได้ฟังเสียงของพระองค์ ที่ก้องกังวานในจิตใจของแต่ละคน
ด้วยความเข้มแข็ง และเปี่ยมด้วยแสงสว่างขององค์พระจิตเจ้า
โปรดประทานพระพรพรทานของพระองค์มายังพระศาสนจักร
ให้ก้าวเดินในความเชื่อ และมีใบหน้าที่แจ่มใส
ในการถ่ายทอดความชื่นชมยินดีแห่งพระวรสาร
ขอพระองค์ทรงช่วยสร้างสังคม ให้เปี่ยมด้วยความยุติธรรมและมิตรภาพ

พวกลูกขอภาวนาเพื่อสมเด็จพระสันตะปาปา บรรดาพระสังฆราช พระสงฆ์และสังฆานุกร
นักบวชและผู้ถวายตนทั้งหลาย ตลอดจนจนบรรดาเยาวชน และผู้ร่วมงานเยาวชนโลกที่
ประเทศปานามา และภาวนาเป็นพิเศษสำหรับผู้จัดเตรียมงานวันเยาวชนโลกครั้งนี้ด้วย
ขอพระมารดาแห่งอันติกั๋ว องค์อุปถัมภ์ของประเทศปานามา โปรดเสนาอวิงวอนเพื่อเรา
เพื่อจะได้ดำเนินชีวิตด้วยความสุภาพเช่นเดียวกับพระมารดาผู้ตรัสว่า “ข้าพเจ้าเป็นผู้รับใช้
ของพระเจ้า ขอให้ไปเป็นไปแก่ข้าพเจ้าตามวาทะของท่านเถิด” (ลก.1:38) อามเณ

