

**๑. การเปิดเผยถึงความรู้สึกที่แท้จริงของสมาชิกครอบครัว
ความทรงจำของฉันที่ควรได้รับการรักษา**

(Openness to a True Sense of Family Memories Which I Would Like
Healed)

ต้นไม้ที่เป็นผู้ให้

(The Giving Tree)



ต้นไม้ที่เป็นผู้ให้ได้ให้สิ่งต่างๆ มากมายจนในที่สุดก็ไม่มีสิ่งใด
เหลือนอกจากตอไม้ แต่ต้นไม้ก็มีความสุขที่ได้ให้ ต้นไม้สนใจ
ความรู้สึกของคนที่เธอรักมากกว่าสนใจความรู้สึกของเธอเอง และนี่

คือแบบอย่างความรักเมื่อคุณรักอย่างไม่เห็นแก่ตัว ความต้องการ
ของตัวเองแทบจะไม่มีค่าอะไร แต่ความต้องการของคนที่คุณรักนั้น
กลับเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด

ต้นไม้ที่เป็นผู้ให้ (The Giving Tree)

by Shel Silverstein

กาลครั้งหนึ่งยังมีต้นไม้ต้นหนึ่ง และเธอรักเด็กผู้ชายคนหนึ่ง
มาก ทุกๆ วันเด็กน้อยจะมาหาต้นไม้และเก็บใบของเธอ แล้วนำมา
ร้อยเป็นมงกุฎและเล่นเป็นพระราชาแห่งป่าไม้ เด็กน้อยจะปีนไปบน
ลำต้นของเธอ เล่นเหวี่ยงตัวจากกิ่งหนึ่งไปอีกกิ่งหนึ่ง และกินผล
แอปเปิ้ลที่มีมากมาย และพวกเขาเล่นซอห์นากันด้วย และเมื่อเขา
เหนื่อย เขาก็จะนอนอยู่ใต้ร่มเงาของเธอ เด็กน้อยจึงรักต้นไม้ต้นนี้
มากจริงๆ อีกทั้งต้นไม้ก็มีความสุข เมื่อเวลาผ่านไปเด็กผู้ชายเติบโตขึ้น
ต้นไม้ถูกปล่อยให้อยู่อย่างโดดเดี่ยวบ่อยขึ้น

แล้ววันหนึ่งเด็กผู้ชายก็มาหาต้นไม้ ต้นไม้จึงพูดกับเขาว่า “มา
สิ เด็กน้อย มาปีนลำต้นของฉัน แล้วห้อยโหนไปตามกิ่งของฉัน และ
กินลูกแอปเปิ้ลมากมายนี้ มาเล่นให้สนุกใต้ร่มเงาของฉันสิ” ส่วน
เด็กผู้ชายตอบว่า “ผมโตเกินไปที่จะปีนป่ายและเล่นแล้ว ผมต้องการ
เงินเล็กๆน้อยๆ คุณมีเงินให้ผมบ้างไหม” “ฉันเสียใจนะ” ต้นไม้พูด
“ฉันไม่มีเงินหรอก ฉันมีเพียงใบไม้และลูกแอปเปิ้ลพวกนี้ เอาลูก
แอปเปิ้ลของฉันไปขายในเมืองสิจ๊ะ เด็กน้อย แล้วเธอจะได้มีเงินและ

มีความสุข” ดังนั้น เขาจึงป็นไปบนต้นไม้เก็บลูกแอปเปิ้ลของเธอแล้ว
นำมันไป แล้วต้นไม้ก็มีความสุข แต่เด็กผู้ชายจากไปนานแสนนาน...
และต้นไม้ก็เศร้า วันหนึ่งเด็กผู้ชายกลับมาและต้นไม้ก็สละบ่บอย่างมี
ความสุข เธอพูดว่า “มานี่สิ เด็กน้อย ป็นมาบนลำต้นของฉัน และ
เหวี่ยงตัวไปตามกิ่งไม้อย่างมีความสุข” “ผมยุ่งเกินกว่าจะมาป็น
ต้นไม้” เด็กผู้ชายตอบและพูดต่อไปว่า “ผมต้องการจะมีภรรยาและ
ลูกๆ ดังนั้นจึงต้องการบ้านสักหลัง แล้วคุณมีบ้านให้ผมไหมครับ”
ต้นไม้พูดว่า “ฉันไม่มีบ้านหรือ ป่าเป็นบ้านของฉัน แต่เธออาจจะ
ตัดกิ่งไม้ของฉัน เพื่อเอาไปสร้างบ้านสักหลังหนึ่งได้นะ แล้วเธอจะได้
มีความสุข”

ดังนั้น เด็กผู้ชายคนนั้นจึงตัดกิ่งไม้ของเธอเพื่อนำไปสร้างบ้าน
และต้นไม้ก็มีความสุข แต่เด็กผู้ชายได้จากไปเป็นเวลานานมาก และ
เมื่อเขากลับมาต้นไม้มีความสุขมากจนแทบจะพูดไม่ออก “มาสิ เด็ก
น้อย” เธอกระซิบ “มาเล่นสิ” “ผมแก่เกินไปและเศร้าเกินกว่าที่จะ
เล่น” เด็กผู้ชายตอบ “ผมต้องการเรือสักลำที่จะสามารถนำผมไปให้
ไกลจากที่นี่ คุณให้เรือผมสักลำได้ไหม” “ตัดลำต้นของฉันและทำ
เป็นเรือสิ” ต้นไม้พูด “แล้วเธอก็จะสามารถล่องเรือไปได้ไกลและมี
ความสุข” เด็กผู้ชายจึงตัดลำต้นของเธอ และทำเป็นเรือแล้วล่องเรือ
จากไป ส่วนต้นไม้ก็มีความสุข...แต่ก็ไม่ใช้ความสุขที่แท้จริง เวลาผ่านไป
ยาวนาน เด็กผู้ชายกลับมาอีกครั้งหนึ่ง “ฉันเสียใจนะ เด็กน้อย”
ต้นไม้พูด “เพราะฉันไม่มีอะไรเหลือให้เธออีกแล้ว ลูกแอปเปิ้ลของฉัน

ก็หมดแล้ว” “ฟันของผมไม่แข็งแรงพอที่จะกัดแอปเปิ้ลได้” เด็กผู้ชายพูด “กิ่งไม้ของฉันทันไม้แล้ว” ต้นไม้พูด “เธอไม่สามารถห้อยเหินตามกิ่งไม้ได้แล้ว” “ผมแก่เกินกว่าที่จะเหวี่ยงตัวไปมาตามกิ่งไม้” เด็กผู้ชายพูด “ลำต้นของฉันทันหมดไปแล้ว” ต้นไม้พูด “เธอไม่สามารถปีนป่ายได้” “ผมเหนื่อยเกินกว่าที่จะป่ายปีนแล้ว” เด็กผู้ชายพูด “ฉันเสียใจ” ต้นไม้ถอนหายใจ “ฉันหวังว่าฉันจะสามารถให้บางอย่างแก่เธอได้ แต่ฉันไม่มีอะไรเหลือเลย ฉันเป็นเพียงต้นไม้เก่าๆ ฉันเสียใจ...” “ตอนนี้ผมไม่ต้องการอะไรมากมายอีกแล้ว” เด็กผู้ชายพูด “เพียงแต่มีที่เงียบบนกิ่งและพัก ผมเหนื่อยมาก” “โอ้! ดี” ต้นไม้อุทานพร้อมกับเหยียดตัวเธอให้ตรงเท่าที่เธอจะทำได้ แล้วกล่าวว่า “ดีทีเดียว ต่อไม้เก่าๆ นี่แหละเหมาะแก่การนั่งและพักผ่อน มาสิ เด็กน้อย นั่งลง นั่งลงและพักผ่อนซะ” และเด็กชายก็ทำตาม แล้วต้นไม้ก็มีความสุข

รักกันและกัน

(Love Each Other)

พระเยซูเจ้าทรงบอกให้เราทราบว่านี่แหละคือ หนทางแห่งความรัก ก่อนอื่นใด พระองค์ประสงค์ที่จะเป็นเหมือนต้นไม้ที่เป็นผู้ให้ พระองค์ให้ทุกสิ่ง เราจึงได้รับฟังจากพระวรสารถึงสิ่งที่พระองค์ทรงสอนเราไว้ว่า “เรารักท่านทั้งหลายอย่างไร ท่านก็จงรักกันอย่างนั้นเถิด” (ยน 13:34)

เมื่อคุณเป็น “ผู้ช่วยเหลือที่ลึกลับ” นั้น คุณกำลังคิดถึงใครบางคนอยู่ คุณกำลังคิดถึงสิ่งที่คนที่คุณเลือกต้องการหรือจำเป็นต้องใช้ คุณกำลังพยายามแสดงให้บุคคลนั้นเห็นว่าคุณใส่ใจเขา คุณอยากเป็นต้นไม้มาก่อนเป็นผู้ให้บ้างไหม และการเป็นเช่นนั้นเป็นความพยายามที่จะใช้ชีวิตแบบที่พระเยซูเจ้าหมายถึง คือ “เรารักท่านทั้งหลายอย่างไร ท่านก็จงรักกันอย่างนั้นเถิด” หรือไม่ คุณกำลังหยิบยื่นให้กับคนอื่น ๆ ในครอบครัวแทนการทำให้ตัวเอง และมันเป็นการไม่ยุติธรรม เพราะคุณไม่ได้รับอะไรตอบแทนจากคนที่คุณเลือก แต่นี่เป็นประสบการณ์ของความรักแบบที่ไม่เห็นแก่ตัว และสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้อย่างไร ยังมีสิ่งมหัศจรรย์ที่น่าตื่นตะลึงอยู่อย่างหนึ่ง ซึ่งเราเลือกที่จะทำให้มันเกิดขึ้น และเราสามารถเลือกที่จะดำเนินชีวิตอย่างบุคคลที่มีความรัก พร้อมกับทำให้ความรักเติบโตขึ้นได้ในครอบครัวของเรา

สิ่งที่เราหวังจะเกิดขึ้นได้ หากเราเริ่มที่จะรักอย่างไม่เห็นแก่ตัว ทุกๆ วัน เริ่มต้นที่จะหวังทุกๆ วัน แล้วเราทุกคนจะได้รับความรู้สึกใหม่ๆ ในครอบครัว นั่นคือ ความรู้สึกรักคนอื่น และเป็นที่รักของคนอื่น เป็นความรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัยในครอบครัวของเรา เราจะรู้สึกเช่นนั้นไม่เฉพาะกับแม่หรือพ่อ หรือเพื่อนพิเศษในครอบครัวเท่านั้น แต่กับทุกคนในครอบครัว เพราะครอบครัวคือเราทุกคน ไม่อาจจะเว้นได้เลยแม้เพียงคนเดียว

เพื่อจะมีความรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัยในครอบครัว เราจึงจำเป็นต้องเลือกที่จะมีความรักเช่นนี้ เราสามารถเลือกที่จะรักทุกคนในครอบครัวทุกๆ วัน และต้องเลือกสิ่งนี้อย่างเห็นคุณค่าด้วย การมีความรัก ความอบอุ่นและความปลอดภัยในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นคุณค่าที่ยิ่งใหญ่มากสำหรับเรา

มีชีวิตที่ครบครันยิ่งขึ้น

(Live More Fully)

คุณสามารถเริ่มต้นการมีชีวิตที่ครบครันยิ่งขึ้น และรักอย่างเปิดเผยมากขึ้นได้ตั้งแต่บัดนี้ คุณชอบแนวทางชีวิตที่เป็นไปเมื่อวานนี้ และมันก็สามารถเป็นไปได้ดีกว่าเมื่อวานนี้ ฉันและคุณสมควรที่จะได้รับแนวทางชีวิตที่ดีนั้น อีกทั้งคุณก็คู่ควรกับความรัก คุณเคยสังเกตเห็นสิ่งพิเศษต่างๆ ของคนอื่น ๆ เป็นครั้งแรกบ้างไหม สิ่งพิเศษต่างๆ เหล่านี้มีอยู่ตลอดเวลา คุณอาจจะไม่เคยสังเกตมาก่อน แต่ยังมีสิ่งที่ดีๆ อีกมากมายในตัวคุณที่คุณยังไม่รู้ คุณไม่สงสัยบ้างหรือว่าสิ่งดีๆ เหล่านี้คืออะไร คุณต้องอาศัยความรักนำมันออกมา

อย่ารอจนถึงพรุ่งนี้เพื่อที่จะค้นพบ ถ้าคุณไม่สนใจที่จะทำให้อะไรดีขึ้น มันก็อาจจะไม่เกิดขึ้นเลย ถ้าคุณต้องการให้ครอบครัวของคุณมีความสำคัญในชีวิต คุณก็จงเริ่มทำเดี๋ยวนี้ วันนี้สามารถจะเป็นวันแรกของชีวิตที่เรามีความรู้สึกใหม่ของครอบครัวที่ครบครันกว่าเดิม

คุณต้องการที่จะตั้งต้นกันใหม่ เพื่อที่คุณจะได้เริ่มต้นชีวิตใหม่
คุณไม่ต้องการให้สิ่งต่างๆ ในอดีตมาดึงคุณกลับไป ด้วยเหตุผล
เหล่านี้คุณจึงต้องแสดงความรักของคุณกับสมาชิกทุกคนในครอบครัว
ไม่เพียงเฉพาะกับบุคคลที่คุณเลือกเท่านั้น

ให้อภัยซึ่งกันและกัน

(Forgive Each Other)

คุณจะเริ่มต้นชีวิตใหม่ได้โดยการให้อภัยซึ่งกันและกันสำหรับ
สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในอดีต เพื่อให้เราพร้อมที่จะอภัยคนอื่น เราต้อง
เป็นผู้ขอการอภัยก่อน การพูดว่า “ฉันเสียใจ” ไม่ใช่การขออภัย
เป็นเพียงการเน้นถึงบางอย่างนอกตัวบุคคล คือเน้นที่เหตุการณ์ เช่น
สมมติว่าคุณทำแจกันของคนในครอบครัวแตก และคุณพูดว่า “ฉัน
เสียใจที่ทำแจกันของเธอแตก” จุดที่เน้นคือ การทำแจกันแตก แต่
ถ้าคุณพูดว่า “ให้อภัยฉันนะ” จุดที่เน้นคือ “ฉัน” ซึ่งเป็นบุคคลที่
ต้องการการตอบสนองจากบุคคล การให้อภัยเปรียบเสมือนถนน
สองทาง คือมีการถามและตอบ

เมื่อคุณขออภัยสำหรับสิ่งที่คุณได้กระทำ มันเหมือนการพูด
ว่า “คุณเป็นคนดี ดีเกินไปสำหรับสิ่งที่ฉันทำให้คุณ” และเมื่อคุณพูด
ว่า “ฉันให้อภัยคุณ” มันเหมือนการพูดว่า “คุณเป็นคนดี – ดีกว่าสิ่งที่
คุณทำ” ดังนั้น เมื่อคุณทำสองสิ่งนี้ด้วยกัน ก็เท่ากับว่าคุณได้ลบอดีต
ออกไปและเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง

พลังแห่งการให้อภัย

(The Power of Forgiveness)

ความรัก หมายถึง การพูดว่าคุณเสียใจ และกำลังเรียนรู้ที่จะให้อภัย วิธีการหนึ่งที่แสดงถึงความรักอย่างมีพลังที่สุด คือการให้อภัย

เป็นไปได้ที่ชั่วชีวิตนี้เราจะไม่ได้ทำร้ายใคร หรือถูกใครทำร้าย ไม่สำคัญว่าความสัมพันธ์จะเป็นอย่างไร บางอย่างอาจจะผิดวิธีทางเดียวที่จะประนีประนอมและทำให้ดีขึ้น คือการปล่อยให้ความเจ็บปวดผ่านไป และยอมให้พระเจ้าสัมผัสความสัมพันธ์ที่ตึงเครียด

การให้อภัยเป็นหัวใจแห่งวิธีการแสดงความรัก ปัจจัยที่จะช่วยรักษาคือการให้อภัยจากหัวใจซึ่งมีค่าเท่าที่มันอาจจะมี เมื่อเราเจ็บปวด มันจะมีบาดแผลทางจิตใจ บาดแผลนั้นจะหายไปเมื่อเราให้อภัยผู้ที่ทำร้ายเราตรงจุดที่เรารักเขาอย่างที่เราคริสต์รักเขา

จงบรรยายถึงเวลาที่ใครคนหนึ่งมีความกล้าหาญที่จะให้อภัยคุณ มันทำให้คุณรู้สึกอย่างไร



การเปิดเผยถึงความรู้สึกที่แท้จริงของสมาชิกครอบครัว
ความทรงจำของฉันที่ควรได้รับการรักษา

	เมื่อฉันทำร้ายคุณ	เมื่อคุณทำร้ายฉัน
คู่สมรส		
พ่อ		
แม่		
พี่ชาย/น้องชาย/ลูกชาย		
พี่สาว/น้องสาว/ลูกสาว		

คุณภาพของความสัมพันธ์ของฉัน

ความสัมพันธ์ของฉันกับ	แย่	พอใช้	ดี	ดีมาก	ยอดเยี่ยม
คู่สมรส					
พ่อ					
แม่					
พี่ชาย					
1.					
2.					
น้องชาย					
1.					
2.					
พี่สาว					
1.					
2.					
น้องสาว					
1.					
2.					
ลูกสาว					
1.					
2.					
ลูกชาย					
1.					
2.					

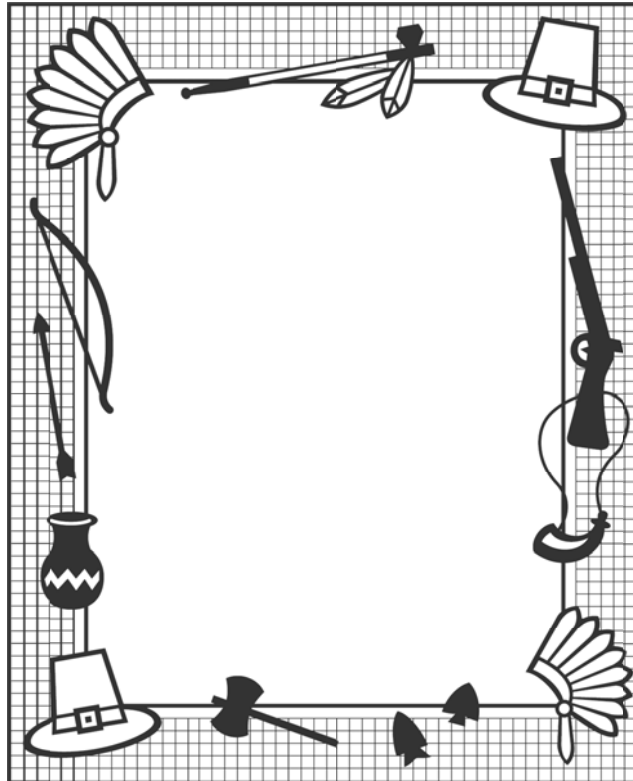
2. ฉันมีความสัมพันธ์ที่ดีที่สุดกับ
- เพราะ
-
3. ฉันมีความสัมพันธ์ที่แย่ที่สุดกับ
- เพราะ
-
4. ฉันสามารถปรับปรุงความสัมพันธ์นี้โดย
-
- ถ้าเธอหรือเขาจะ
-
5. ฉันสามารถปรับปรุงความสัมพันธ์ระหว่างฉันกับพระเจ้าได้หาก
-
-



จดหมายรัก

ให้คุณเขียนจดหมายรักถึงครอบครัวของคุณเพื่อแบ่งปันความรู้สึกเครียดและสนุกสนาน ซึ่งคุณมีต่อพวกเขา พร้อมทั้งบรรยายถึงความบังเอิญในระหว่างการมาร่วมชุมนุมนี้ที่ทำให้คุณรู้สึกใกล้ชิดครอบครัวมากขึ้น

สำหรับจดหมายส่วนตัวนั้น คุณอาจเขียนให้สมาชิกแต่ละคนในครอบครัว





การสารภาพบาป (Confession)

พระเจ้าประทานศีลแห่งการเป็นทุกข์กลับใจให้แก่เรา เพื่อให้คนบาปที่ทุกข์ยากทั้งหลายได้พบกับความเชื่อในพระเยซูคริสต์ผู้ไถ่บาป และสามารถดำเนินชีวิตต่อไปด้วยความสงบสุข

ยิ่งเรามีความเชื่อมากเท่าใด พวกเราก็สามารถพิจารณาความบาปของเราได้ถ่องแท้ขึ้นเท่านั้น ยิ่งเราสารภาพบาปอย่างซื่อสัตย์มากเพียงใด ความตั้งใจที่จะปรับปรุงตนเองก็จะประเสริฐยิ่งขึ้นเท่านั้น ความลึกซึ้งในเรื่องนี้จะกลายเป็นความปิติภายใน และอิสรภาพของแต่ละบุคคลซึ่งได้พบในโอกาสต่างๆ

ต่อไปนี้เป็นขั้นตอนที่จะช่วยเราให้พบกับพระเป็นเจ้าผู้ทรงพระกรุณาด้วยความสันติสุข มีทั้งหมด 5 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 1 ภาวนาขอความสว่างและความกล้าหาญ

(Prayer for Light and Courage)

ให้เราเริ่มสวดภาวนาแบบสั้นๆ เพื่อขอพระเจ้าช่วยเราให้มีความเชื่อในพระเมตตา เพื่อจะได้พิจารณาบาปของเราตามที่เป็นจริง และสารภาพบาปด้วยความซื่อสัตย์ แม้บาปนั้นจะทำให้เราเจ็บปวดเพียงไรก็ตาม เราก็จะได้พบกับสันติสุขของพระองค์ และสามารถเปลี่ยนชีวิตในอนาคตของเรา

ขั้นตอนที่ 2 รำพึงพระวาจาที่เกี่ยวกับการอภัยบาป

(God's Words about Forgiveness)

ในพระคัมภีร์บรรจุเรื่องราวและข้อคำสอนเกี่ยวกับพระเมตตาอันไร้ขอบเขต ความรักและการให้อภัยของพระเจ้า ให้เราเลือก 1 – 2 ตอนจากข้างล่างนี้ อ่านและรำพึงสักครู่

- ก. มธ 9:9 –13 ความใส่พระทัยของพระเยซูเจ้าต่อคนบาป
- ข. ลก 5:17–26 พระคริสตเจ้าอภัยบาปและรักษาคนเป็นอัมพาต
- ค. ลก 7:36–50 องค์พระผู้เป็นเจ้ากับหญิงผู้สำนึกผิด
- ง. ลก 15:1–7 เรื่องแกะที่พลัดหลง
- จ. ลก 15:8–10 เรื่องเงินเหรียญที่หายไป

ขั้นตอนที่ 3 มองลึกลงไปหัวใจ (A Look into the Heart)

ขั้นตอนนี้ต้องการเวลาสำหรับการไตร่ตรองที่เพียงพอสำหรับการสำรวจชีวิตในอดีตของเรา (นับตั้งแต่ได้รับศีลอภัยบาปครั้งสุดท้าย) เพื่อที่เราจะได้ค้นหาบาปของเราในช่วงเวลาดังกล่าว

การไตร่ตรองเรื่องราวในอดีตต้องเป็นไปอย่างซื่อสัตย์ตรงไปตรงมา เจ็บปวด แต่ก็ได้รับการรักษาและสมบูรณ์ในที่สุด อย่าใช้เวลามากจนเกินควรหรือเจาะลึกเกินไป นั่นคือ ไม่ใช่ทำเล่นๆ หรือหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญกับสิ่งที่เรารู้ว่าเราได้ทำผิดไปแล้ว

ขั้นตอนที่ 4 การสารภาพบาป (The Confession of Sin)

การสารภาพบาปที่แท้จริงก็จะเริ่มขึ้น โดยที่มีความเป็นทุกข์ เสียใจในความบาป และการเปลี่ยนแปลงจิตใจเป็นสิ่งสำคัญในการ สารภาพบาป ส่วนคำพูดหรือวิธีการพูดของเรานั้นเป็นเรื่องสำคัญ ร่องลงมา

เมื่อเรารู้สึกกังวลใจและหลงลืม เราควรจะบอกพระสงฆ์ผู้ อภัยบาปและขอความช่วยเหลือจากท่าน

ขั้นตอนที่ 5 การเป็นทุกข์กลับใจสำหรับอดีตและอนาคต

(Penances for the Past and for the Future)

พระสงฆ์ผู้อภัยบาปจะกำหนดการเป็นทุกข์กลับใจหรือ การใช้โทษบาปของเราในขั้นสุดท้ายของศีลแห่งการคืนดี อันเป็น รูปแบบที่ถูกกำหนดเพื่อชดเชยการกระทำที่เป็นอันตรายและรักษา บาปแผลที่เกิดจากการกระทำผิดเหล่านั้น และเพื่อช่วยให้คุณดีขึ้นใน วันข้างหน้า



แบบพิจารณาในธรรม



เชิญเสด็จมาพระจิตเจ้าข้า โปรดให้ดวงใจข้าพเจ้าเต็ม
ไปด้วยความรักของพระองค์ จิตใจของข้าพเจ้าเต็มไป
ด้วยความจริงของพระองค์ และความปรารถนาของ
ข้าพเจ้าเต็มไปด้วยความเข้มแข็งของพระองค์

1. ขณมัลลการ องค์พระผู้เป็นเจ้า พระเจ้าพระองค์เดียวของท่าน

ฉันยังมี “พระเทวีเจียม” อยู่ในชีวิตฉันหรือ ยังมีฝูงชนหรือ
สิ่งของต่างๆ ที่บดบังพระเจ้าไปจากชีวิตของฉันหรือ การประทับอยู่
ของพระเจ้าในชีวิตของฉันทำให้ฉันไม่สะดวกหรือ

- ◇ ฉันให้ความสำคัญกับพระเจ้าเป็นอันดับหนึ่ง หรือให้ความสำคัญ
กับเงินและทรัพย์สินต่างๆ มากกว่าพระบัญญัติของพระเจ้า
- ◇ ฉันมักจะคิดถึงแต่ตัวเอง คิดถึงแต่สิ่งที่ฉันต้องการโดยไม่พิจารณา
ความต้องการของผู้อื่น
- ◇ ฉันละอายที่จะยอมรับความเชื่อในศาสนาของฉันท่ามกลางเพื่อน
ฝูงและผู้ร่วมงาน
- ◇ ฉันทำเหมือนเป็นพระเจ้า โดยการพิพากษาและประณามผู้อื่น
- ◇ ฉันเชื่อในไสยศาสตร์หรือการทำนายโชครชะตา

2. อย่างออกพระนามพระเจ้าโดยไม่สมเหตุ

ฉันใช้คำที่ฉันควรละอายเฉพาะพระพักตร์พระเจ้า และบางที่ฉันได้ใช้พระนามของพระเจ้าอย่างไม่ละอาย ฉันเคยใช้พระนามของพระเจ้าสาปแช่งคนอื่นซึ่งเป็นคนที่พระองค์ต้องการอย่างยิ่งใช้หรือไม่

- ◇ ฉันมีนิสัยที่ไม่ดี คือใช้พระนามของพระเจ้าในการสาปแช่งหรือสาบาน
- ◇ ฉันกำลังเลิกนิสัยนี้หรือมีนิสัยแย่งลงกว่าเดิม ฉันให้ความสนใจเมื่อมีบุคคลอื่นใช้พระนามของพระเจ้าอย่างไม่สมควรต่อหน้าฉันหรือไม่
- ◇ ฉันกลัวที่จะขัดขวางไม่ให้ผู้อื่นสาบาน
- ◇ ฉันมีความเคารพและให้เกียรติบุคคล สถานที่ และวัตถุที่เป็นของพระเจ้า ในลักษณะพิเศษ

3. อย่างลืมฉลองวันพระเจ้าเป็นวันศักดิ์สิทธิ์

ฉันร่วมพิธีบูชาขอบพระคุณด้วยสำนึกว่าเป็นหน้าที่ใช้หรือไม่ ฉันบ่นถึงหลายๆคน que ฉันเห็นในพิธีบูชาขอบพระคุณวันอาทิตย์ว่าเป็นคริสตชนที่ไม่สมบูรณ์ ที่แสดงออกแบบหน้าไหว้หลังหลอกหรือไม่ ข้าแต่พระเจ้าเป็นเจ้า ฉันขอคิดว่าฉันฉลาดกว่าพระองค์และฉันต่างหากที่มีวาจาซึ่งเป็นชีวิตนิรันดร์ไม่ใช่พระองค์หรือ

- ◇ ฉันหาคำแก้ตัวสำหรับการไม่เข้าร่วมพิธีบูชาขอบพระคุณวันอาทิตย์ และวันศักดิ์สิทธิ์อื่นๆ

- ◇ ฉันสำนึกว่าวันอาทิตย์เป็นวันของพระเจ้าที่มีเวลา 24 ชั่วโมง
มีใช้เพียง 1 ชั่วโมง ในพิธีบูชาขอบพระคุณ
- ◇ ฉันพยายามที่จะรักษาให้วันอาทิตย์เป็นวันศักดิ์สิทธิ์ หรือทำให้
สูญเสียความศักดิ์สิทธิ์ด้วยการทำให้วันนี้เป็นเหมือนวันอื่นๆ
- ◇ ฉันมีส่วนร่วมในพิธีบูชาขอบพระคุณ หรือเอาแต่คุยหรือเฝ้ามอง
การแต่งตัวของผู้คนในวัดและคูฟิอี
- ◇ ฉันร่วมสนับสนุนโบสถ์ของฉัน และกิจการต่างๆ ของโบสถ์ เพื่อ
ตอบแทนพระพรที่พระเจ้าประทานแก่ฉัน

4. ขอบข่ายชีวิตฆราวาส

ฉันเป็นต้นเหตุหนึ่งของความบาดหมางและความเกลียดชัง
ในครอบครัวของฉันหรือ ฉันโกรธง่ายและทำหน้าบึ้งที่บ้านถ้าฉัน
ไม่ได้ตั้งใจหรือ ฉันยังคงโต้เถียงกับพ่อแม่ของฉันหรือ ทำไมฉันจึง
ยอมรับคำแนะนำจากพ่อแม่หรือคุณครูได้ยากมาก จำเป็นจริงๆ หรือ
ที่ฉันต้องตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตของฉันเสมอ เป็นไปได้ไหมที่คนอื่นจะ
มองดูฉันในทางที่ดีกว่าที่ฉันมองดูตัวเอง การยอมรับว่าคนอื่นๆ หนึ่งที่
ทำผิดนั้นยากหรือ แล้วการที่ฉันจะให้คนอื่นๆ ให้อภัยในความผิดร้าย
ของฉันนั้นจะไม่ยากหรือ

- ◇ บางครั้งฉันพูดจาไม่มีสัมมาคารวะกับพ่อแม่หรือคุณครู
- ◇ ฉันคาดหวังให้พ่อแม่เป็นบุคคลที่ดีครบครัน ฉันจึงวิจารณ์ท่านใน
ความบกพร่องของท่าน
- ◇ ฉันมักจะเป็นผู้รับจากครอบครัวของฉันแต่ไม่เคยให้สิ่งใดตอบแทน

- ◇ ฉันไม่มีเวลาให้กับพ่อแม่และพี่น้อง เช่น พุดคุยด้วย รับฟังเขา ยื่นมือเข้าช่วยเหลือเพื่อให้เขามีชีวิตที่ดีขึ้นเล็กน้อยหรือ สะดวกสบายขึ้น
- ◇ ฉันเก็บเอากริยาทำทางที่ไม่ดีจากพ่อแม่ หรือคุณครูที่พูดไม่ สุภาพตลอดเวลาแทนที่จะชี้แนะให้ท่านเห็นถึงความเห็นแก่ตัวใน กริยาทำทางของท่าน
- ◇ ฉันใช้เวลาไปเยี่ยมปู่ย่า ตายาย บ้าง
- ◇ ฉันเชื่อฟังพ่อแม่และพี่ๆ

5. อย่างมาก

องค์พระผู้เป็นเจ้าทรงสอนให้เราใส่ใจคนอื่น คือสนใจความต้องการของคนอื่นก่อนสิ่งใด พระองค์ทรงให้เราระลึกว่าเราเป็นของ พระบิดา ดังนั้นเราจึงควรดูแลตัวเราทั้งร่างกายและจิตใจในฐานะที่ เป็นบุตรของพระเจ้า

- ◇ ฉันทานอาหารมากเกินไป เพื่อชดเชยกับความไม่สมหวังหลายๆ อย่าง หรือฉันทานน้อยเกินไป เพราะไม่ต้องการสิ่งที่ไม่ดี ประโยชน์เพื่อรักษารูปร่าง
- ◇ ฉันใช้ความสมบูรณ์ของร่างกายในทางที่ผิดโดยการทดลองยา ต่างๆ หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือโดยการอดอาหารและ ทานเฉพาะอาหารที่ฉันชอบ
- ◇ ฉันมีการเลือกอย่างดีในการทานยาต่างๆ หรือทำให้เกิดโรค ต่างๆ โดยกลายเป็นคนติดยาบางอย่าง

- ◇ ฉันคิดว่าการสูญบุหรืเป็นสิ่งจำเป็นหากฉันต้องการเป็นที่รู้จักหรือได้รับการเชิดชูใน หมู่เพื่อนๆ
- ◇ ฉันเพิกเฉยต่อชีวิตฝ่ายจิตโดยการเป็น “คริสตชนขั้นต่ำที่สุด”
- ◇ บางทีฉันทำให้ชีวิตหรือความผาสุกของคนอื่นอยู่ในอันตรายโดยพฤติกรรมของฉัน เช่นการไม่ไตร่ตรอง ความคะนอง ฯลฯ
- ◇ ฉันสนับสนุนผู้ที่พยายามรักษาความเคารพต่อชีวิตมนุษย์ในชุมชนหรือในประเทศของฉัน
- ◇ ฉันได้ทำแท้งหรือแนะนำให้ผู้อื่นทำ ก็ครั้ง

6. และ 9. อย่างผิดประเพณี และอย่างปลงใจผิดประเพณี

ฉันเข้าใจได้ว่าทำไมการผิดประเพณีจึงเป็นบาป แต่ฉันไม่ค่อยสำนึกว่ามีหลายสิ่งในชีวิตที่ทำให้ฉันหมิ่นเหม่ต่อการล่วงประเพณี ดลกلامก็จะค่อยๆ ทำให้ความภูมิใจในคุณค่าของการแต่งงาน และการมีเพศสัมพันธ์ลดลง บางทีจินตนาการของฉันก็เตลิดไปด้วยและบางทีฉันจำเป็นต้องเฝ้าระมัดระวังการพูดดลกلامซึ่งอาจจะเป็นที่มาแห่งการล่วง

- ◇ ฉันดูรูปภาพพจนานุกรมหรือภาพยนตร์ที่ไม่ผ่านการพิจารณา
- ◇ ความอยากรู้อยากเห็นของฉันในเรื่องเพศสัมพันธ์อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม
- ◇ ฉันได้ซื้อ อ่าน หรือแบ่งปันหนังสือลามก

- ◇ ฉันเคารพร่างกายของฉัน และของคนอื่นในฐานะที่เป็นวิหารของพระเจ้า และเป็นเครื่องมือที่เราจะต้องใช้พัฒนาความรอดพ้นในชีวิตนี้
- ◇ ฉันทำทุกอย่างเพื่อให้เรือนร่างของฉันมีเสน่ห์
- ◇ ฉันแต่งตัวแบบเปิดเผย ยั่วยวนหรือดึงดูดความสนใจมากไป
- ◇ ฉันทำตัวเองให้เป็น “ทาส” คนๆ หนึ่งและเรียกการกระทำนี้ว่าการตกหลุมรัก
- ◇ บางทีฉันก็เป็นต้นเหตุแห่งความขัดแย้งกันในครอบครัวของฉัน
- ◇ ฉันล้มเหลวในการทำให้พ่อแม่รู้ว่าฉันชื่นชมท่าน
- ◇ ฉันสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง และใช้ตนเองในทางที่ผิด บ่อยแค่ไหน
- ◇ ฉันมีส่วนในการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน หรือการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่ไม่ใช่คู่สมรส

๗. อย่างลึกซึ้ง

การขโมยเป็นเรื่องที่คนทั่วไปทำได้ง่าย ดังนั้นหลายคนที่ฉันรู้จักจึงขโมย และพวกเขาบอกฉันว่า “เราเอาเพียงเล็กน้อยเท่านั้น มันไม่ผิดมากหรอก หลังจากนั้นใครบางคนก็จะมาโกงคุณอีกต่อหนึ่ง” ฉันเข้าใจหรือไม่ว่า “ขนาดของความผิดไม่ได้ขึ้นอยู่กับปริมาณสิ่งของที่ถูกขโมย แต่มันคือ ความไม่ซื่อสัตย์ของฉัน” หากฉันไม่รู้ลึกผิดแสดงว่ามโนธรรมของฉันแย่มาก บางทีฉันก็นำสิ่งของหลายอย่างไปโดยไม่มีความรู้จากฉัน...และพระเป็นเจ้า ฉันขโมยแม้กระทั่ง

ความคิดและคำตอบของบุคคลอื่น แล้วเอามาเป็นของฉันในการทดสอบ
หลายๆ อย่าง และการสร้างชื่อเสียงในบางสิ่งซึ่งความจริงควรเป็นของ
คนอื่นนี้ทำให้ฉันรู้สึกอึดอัด

- ◇ ฉันเคยขโมยของของร้านค้า
- ◇ ฉันยืมหนังสือ และสิ่งอื่นๆ จากเพื่อน ห้องเรียน หรือห้องสมุด
แล้วลืมคืน
- ◇ ฉันใช้หนี้อย่างซื่อสัตย์
- ◇ ฉันทำงานอย่างซื่อสัตย์สมกับคำตอบแทนที่ฉันได้รับ
- ◇ ฉันพยายามเลี่ยงการชำระเงินต่างๆ เช่นใบแจ้งหนี้ หรือเงินกู้
หรือค่าปรับ
- ◇ ฉันโกงในชั้นเรียน
- ◇ ฉันพยายามใช้คืนสิ่งที่ฉันขโมยมา
- ◇ ฉันไม่ได้ตอบแทนบุญคุณของพ่อแม่ที่ได้ให้ค่าใช้จ่ายและเสียสละ
หลายๆ สิ่งเพื่อการศึกษาของฉัน
- ◇ ฉันหวังให้คนอื่นในบ้านบริการฉันเหมือนกับฉันอยู่ในโรงแรม
ในขณะที่ฉันไม่ต้องทำอะไร หรือพยายามช่วยผู้อื่นน้อยมาก

8. อย่างพูดเท็จใส่ร้ายผู้อื่น

การซุบซิบนินทา การพูดให้ร้าย และการพูดดูถูกผู้อื่นเป็นคำที่
ฉันเคยได้ยิน และการเข้าใจคำว่า “การโกหก” นั้นเป็นเรื่องง่ายกว่า
การเข้าใจคำเหล่านั้น ดังนั้นการปฏิเสธว่าในชีวิตเราไม่เคยมีการ
โกหกจึงเป็นเรื่องที่ยากกว่า

- ◇ ฉันมีพฤติกรรมโกหก
- ◇ ฉันเคยเล่าเรื่องเท็จเกี่ยวกับบุคคลอื่น บางทีก็เพื่อให้ฉันดูดีกว่าเขา
- ◇ ฉันเคยพูดบางอย่างเพื่อทำลายชื่อเสียงของใครบางคน
- ◇ ฉันปฏิเสธที่จะยอมรับความผิดและยังกล่าวโทษผู้อื่นแทน
- ◇ ฉันเป็นคนมารยา
- ◇ ฉันไม่ได้รับความไว้วางใจจากคนอื่น
- ◇ ฉันมีข้อในสิ่งที่ไม่สามารถเก็บความลับได้
- ◇ ฉันเอนเอียงไปทางการแก้แค้นด้วยการพูดเยาะเย้ย

10. อย่างที่ได้ทรัพย์สินของผู้อื่น

ฉันไม่ค่อยคิดถึง “ความโลภ” ซึ่งเป็นความอิจฉาอันเป็นบาปประการหนึ่ง ฉันพยายามจะไม่ยอมรับต่อตัวเองว่า บางทีฉันก็อิจฉา และฉันก็พบว่าความอิจฉาทำให้ชีวิตของคนๆ หนึ่งต้องเป็นทุกข์ได้เพียงใด เพราะมันเป็นศัตรูของมิตรภาพ และอีกประการหนึ่งคือ มันกัดกินผู้คนจากภายในสู่ภายนอก ทางที่ฉลาดสำหรับการเอาชนะความอิจฉาก็คือ การรู้จักพอใจในพระพรที่ฉันได้รับ และพระพรของพระจิตที่ฉันควรพัฒนา ดังนั้น บ่อยครั้งสิ่งที่ฉันต้องการก็คือ สิ่งที่ฉันควรได้หากฉันใช้เวลาพยายามพัฒนาตนเองในฐานะที่เป็นบุคคลหนึ่ง โดยการเรียนเล่นเครื่องดนตรี ใช้เวลาวาดภาพและระบายสี สำรวจและสร้างและซ่อมแซมสิ่งต่างๆ ... (และดูเหมือนว่าหากฉันไม่เบื่อหน่าย ฉันก็จะไม่มี “ความโลภ”)

- ◇ ฉันแสดงความต้องการทำร้ายคนอื่น โดยพร้อมเสมอที่จะพูดคำที่ไม่ดีเกี่ยวกับบุคคลที่มีสิ่งที่ฉันต้องการ
- ◇ ฉันเสียเวลาไปมากเพื่อจะมีในสิ่งที่คนอื่นมี แทนที่จะยินดีในสิ่งที่ฉันมีแต่คนอื่นไม่มี
- ◇ ฉันทะนงมากเกินกว่าที่จะยอมรับได้ว่าที่จริงคนอื่นอาจจะดีกว่าฉัน
- ◇ ฉันเป็นกังวลเกี่ยวกับเรื่องที่ผมจะต้องเป็นไปตามคนอื่นมากกว่าการทำให้ดีที่สุดตามความสามารถของฉัน

การสำนึกผิดต่อพระเป็นเจ้า

(Act of Contrition)

ข้าแต่พระเจ้า ข้าพเจ้าเศร้าใจที่สุดที่ได้ขัดต่อพระองค์ ข้าพเจ้า ชัง ชัง ความบาป นานาประการของข้าพเจ้า เพราะข้าพเจ้ากลัวการสูญเสียพระราชาชัยสวรรค์ ต้องรับทรมานในนรก แต่เหนืออื่นใด เพราะข้าพเจ้าได้ขัดต่อพระองค์ พระผู้เป็นเจ้าผู้ทรงเป็นความดีทั้งหมด และความรักทั้งหมดที่ต้องจดจำ ข้าพเจ้าตั้งใจมากที่จะสารภาพบาปของข้าพเจ้า เพื่อที่จะได้ใช้โทษและปรับปรุงตนเอง อาแมน

บทภาวนาขอการรักษาอย่างต่อเนื่อง

(Prayer for Continuous Healing)

ข้าแต่พระบิดา ฉันเป็นเด็กน้อยของพระองค์ ในเวลานี้ฉันเข้ามาเฉพาะพระพักตร์พระองค์เพื่อรับพรแห่งการรักษาซึ่งพระองค์ได้ประทานให้ ฉันพักอยู่กับพระองค์และสัมผัสปัญหาและความเจ็บปวดของฉันไปชั่วขณะ ฉันทำใจให้สงบเพื่อที่จะเปิดรับความรักของพระองค์ได้มากขึ้น

ฉันฟังความสนใจอยู่กับการประทับของพระองค์ภายในฉัน และสัมผัสตัวเองไปเพียงชั่วครู่ ในความสงบนี้ฉันได้ยินเสียงแห่งความรักและการรักษาของพระองค์ ซึ่งช่วยให้ฉันสงบและรู้ว่าพระองค์คือพระเจ้า ในความสงบและความมั่นคง พลังกำลังและความสมบูรณ์ของฉันจะกลับคืนมา

ข้าแต่พระบิดา อาศัยความช่วยเหลือจากพระเยซูเจ้าและพระจิตของพระองค์ บัดนี้ฉันตัดสินใจปล่อยความขมขื่นและการไม่ให้อภัยของฉัน หรือความโกรธแค้นในชีวิตของฉัน แม้ว่าฉันจะไม่รู้สึกรุนแรงเช่นนั้น ฉันก็ยังคงตัดสินใจเลือกที่จะรักแทนกลัว และเลือกความสงบแทนความสับสน

ข้าแต่พระบิดา ฉันขอมอบวิญญาณ จิตใจและร่างกายของฉันในพระหัตถ์ของพระองค์ ฉันขอวางความเจ็บปวด ความผิด

ความมีดมณที่อยู่ในตัวฉันไว้ในแสงสว่างแห่งการประทับอยู่ของ
พระองค์

โปรดทรงขจัดสิ่งที่เป็นอันตรายและชอบทำลายสิ่งดีๆ ใน
ชีวิตฉัน เพื่อฉันจะได้เข้าสู่พระอาณาจักรภายในตัวฉันได้มากขึ้น ฉัน
ปล่อยความคิดในเรื่องความบาปซึ่งพยายามทำให้ฉันเชื่อว่าฉันไม่มีค่า
ควรแก่การรักษา ฉันต้องการขจัดอุปสรรคนานาในตัวฉันซึ่งรบกวน
พระจิตของพระองค์ เพื่อพระจิตเจ้าจะสามารถทำการรักษาภายใน
ตัวฉันได้

ข้าแต่พระบิดา ฉันไม่สามารถรักษาตัวเองได้ และไม่สามารถ
รักษาได้โดยการสวดภาวนาด้วยความกังวล อย่างไรก็ตามฉัน
แสดงออกอย่างชัดเจนว่า ฉันจะได้รับการรักษาโดยพระจิตเจ้าผู้
อ่อนโยนขณะที่ฉันยอมรับพลังกำลังของพระองค์ภายในฉันมากขึ้น
เรื่อยๆ เวลานี้ฉันใช้อำนาจซึ่งพระเยซูเจ้าประทานให้ฉันเพื่อที่จะบอก
จิตใจและร่างกายให้ทำงานตามพระประสงค์ของพระองค์

พระองค์ผู้ทรงเป็นพระเจ้าแห่งสันติสุขและความปรองดอง ผู้
ประสงค์ให้เด็กๆ ของพระองค์มีความสุขและปราศจากอันตราย ฉัน
เตือนตัวเองด้วยความจริงเกี่ยวกับพระประสงค์ของพระองค์ที่จะ
ปล่อยฉันให้เป็นอิสระ

ข้าแต่พระบิดา ฉันขอให้ฉันได้มีสายตามองดูตนเองอย่างที่
พระองค์มีต่อฉัน คือ ชีวิตทั้งครบของฉันได้รับการอภัยในทุกสิ่ง และเป็น
อิสระจากความกลัวและความผิด ฉันยินดีให้ความรักของพระองค์

บำรุงเลี้ยงฉัน และปล่อยให้การต่อต้านที่ฉันมีต่อความรักของพระองค์
หมดไป ฉันขอเชิญพระองค์ประทับในชีวิตฉันและส่องแสงสว่างของ
พระองค์ภายในฉัน บัดนี้เถิด

(หยุดสักพักและให้แสงแห่งองค์พระคริสต์เริ่มสว่างขึ้นภายในคุณ เปล่งประกาย
แห่งชีวิตศักดิ์สิทธิ์อยู่ภายในคุณ กลับตามองดูพระวรกายอันรุ่งโรจน์ของพระ
เยซูเจ้า และยอมให้แสงสว่างนั้นส่องมายังทุกส่วนที่เจ็บปวด จงใช้เวลาของ
คุณ)

