

มินาคุม

ตายต่อตัวเอง

พระเยซูเจ้าทรงยอมถูกตรึงกางเขนเพื่อเอาความตายของพระองค์เป็นค่าไถ่บาปแทนเรามนุษย์ทุกคน แม้ในฐานะมนุษย์พระองค์จะยอมสิ้นพระชนม์แต่หลังจากนั้นสามวันพระองค์ได้ทรงฟื้นคืนชีพจากความตาย พวกเราทำการระลึกถึงเหตุการณ์นี้ในเทศกาลที่เรียกว่า “มหาพรต” ซึ่งมีกำหนดเวลา 40 วันด้วยกัน เหตุการณ์สำคัญในช่วงเทศกาลมหาพรตนี้ได้แก่การรับทรมาน ความตายและการกลับฟื้นคืนชีพของพระเยซูเจ้า

ด้วยความเมตตาการุณาและเสียสละของพระเยซูเจ้านี้เองที่เป็นแบบอย่างการดำเนินชีวิตให้แก่เราคริสตชนทุกคน ดังนั้นจึงขอให้เราวอนขอต่อพระเจ้าเพื่อให้เราแต่ละคนจะได้มีใจดีและเสียสละตนเองเพื่อผู้อื่น บ้างเช่นเดียวกับที่พระเยซูเจ้าทรงปฏิบัติ การที่เราใจดีและเสียสละนี้เราเรียกว่า “การตายต่อตัวเอง” ซึ่งหมายถึงการที่เราไม่คิดถึงแต่ตนเอง ไม่ยึดตนเองเป็นใหญ่ แต่ตรงกันข้ามกลับมีใจกว้างที่จะมองดูความต้องการของผู้อื่นและหาทางช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจ

เมล็ดพืชจำเป็นต้องเน่าเปื่อยเสียก่อนจึงจะแตกหน่อออกเป็นต้นใหม่ฉันใด เรามนุษย์ก็เช่นกันเราจำเป็นต้องสละตนเองเพื่อจะให้ได้สิ่งที่เราได้กระทำนั้นบังเกิดดอกออกผลงดงามในจิตใจของเพื่อนมนุษย์ สิ่งที่เราเสียสละนั้นจะทำให้คนอื่นเกิดความสุขความยินดี เราอาจจะยอมเสียสละเวลา สิ่งของ โอกาส ความสามารถเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นได้ เราอาจจะมีจิต

อาสาทำงานเพื่อสังคม หรือพระศาสนาได้

ในเทศกาลมหาพรตนี้เราควรสวดภาวนามากขึ้น ทำบุญมากขึ้น พลีกรรมทรมานตนมากขึ้น เช่น เราอาจจะงดดูโทรทัศน์ งดการรับทาน อาหารที่เราชอบ ใช้เวลาสวดภาวนามากขึ้น ไปวัดมากขึ้น สวดส่ายประคำ มากขึ้น

สิ่งต่างๆ ที่เรากระทำนั้นต้องมาจากจิตใจที่รักพระเจ้าอย่างแท้จริง ดังนั้นไม่ว่าเราจะเล่น เรียน ทำงาน เดินทาง หรือจะทำอะไรก็ตาม ขอให้ คิดถึงพระเจ้าอยู่เสมอ และอธิษฐานในใจว่าเราขอทำเพื่อพระเจ้าเท่านั้น

พระวาจาของพระเจ้า

มธ 6:1-4

(1)“จงระวัง อย่าปฏิบัติศาสนกิจของท่านต่อหน้ามนุษย์เพื่ออวดคนอื่น มิฉะนั้น ท่านจะไม่ได้รับบำเหน็จจากพระบิดาของท่านผู้สถิตในสวรรค์ (2)ดังนั้น เมื่อท่านให้ทาน จงอย่าเป่าแตรข้างหน้าท่านเหมือนที่บรรดาคน หน้าซื่อใจคดมักทำในศาลาธรรมและตามถนนเพื่อจะได้รับคำสรรเสริญจาก มนุษย์ เราบอกความจริงแก่ท่านทั้งหลายว่า เขาได้รับบำเหน็จของเขาแล้ว (3)ส่วนท่าน เมื่อให้ทาน อย่าให้มือซ้ายของท่านรู้ว่ามือขวากำลังทำสิ่งใด เพื่อท่านของท่านจะได้เป็นทานที่ไม่เปิดเผย (4)แล้วพระบิดาของท่านผู้ ทรงหยั่งรู้ทุกสิ่ง จะประทานบำเหน็จให้ท่าน (5)“เมื่อท่านอธิษฐานภาวนา จงอย่าเป็นเหมือนบรรดาคนหน้าซื่อใจคด เขาชอบยืนอธิษฐานภาวนาใน ศาลาธรรม และตามมุมลานเพื่อให้ใคร ๆ เห็น เราบอกความจริงแก่ท่านว่า เขาได้รับบำเหน็จของเขาแล้ว (6)ส่วนท่าน เมื่ออธิษฐานภาวนา จงเข้าไป

ในท้องส่วนตัว บิดประตู่ อธิษฐานต่อพระบิดาของท่านผู้สถิตอยู่ทั่วทุกแห่ง แล้วพระบิดาของท่านผู้ทรงหยั่งรู้ทุกสิ่งจะประทานบำเหน็จให้ท่าน (7)“เมื่อท่านอธิษฐานภาวนา จงอย่าพูดซ้ำเหมือนคนต่างศาสนา เขาคิดว่า ถ้าเขาพูดมากพระเจ้าจะทรงสดับฟัง (8)อย่าทำเหมือนเขาเลย เพราะพระบิดาของท่านทรงทราบแล้วว่าท่านต้องการอะไร ก่อนที่ท่านจะขอเสียอีก (9)เพราะฉะนั้น ท่านทั้งหลายจงอธิษฐานภาวนาดังนี้

“ข้าแต่พระบิดาของข้าพเจ้าทั้งหลาย พระองค์สถิตในสวรรค์ พระนามพระองค์จงเป็นที่สักการะ (10)พระอาณาจักรจงมาถึง พระประสงค์จงสำเร็จในแผ่นดิน เหมือนในสวรรค์ (11)โปรดประทานอาหารประจำวันแก่ข้าพเจ้าทั้งหลายในวันนี้ (12)โปรดประทานอภัยแก่ข้าพเจ้า เหมือนข้าพเจ้าให้อภัยแก่ผู้อื่น (13)โปรดช่วยข้าพเจ้าไม่ให้แพ้การประจญ แต่โปรดช่วยให้พ้นจากความชั่วร้ายเทอญ”

(14)“เพราะถ้าท่านให้อภัยผู้ทำความผิด พระบิดาของท่านผู้สถิตในสวรรค์ ก็จะประทานอภัยแก่ท่านด้วย (15)แต่ถ้าท่านไม่ให้อภัยผู้ทำความผิด พระบิดาของท่านก็จะไม่ประทานอภัยแก่ท่านเช่นเดียวกัน” (16)“เมื่อท่านทั้งหลายจำศีลอดอาหาร จงอย่าทำหน้าเศร้าหมองเหมือนบรรดาคนหน้าซื่อใจคด เขาทำหน้าหมองคล้ำ เพื่อแสดงให้ผู้คนรู้ว่าเขากำลังจำศีลอดอาหาร เราบอกความจริงแก่ท่านว่า เขาได้รับบำเหน็จของเขแล้ว (17)ส่วนท่าน เมื่อจำศีลอดอาหาร จงล้างหน้า ใช้น้ำมันหอมใส่ศีรษะ (18)เพื่อไม่แสดงให้ผู้คนรู้ว่าท่านกำลังจำศีลอดอาหาร แต่ให้พระบิดาของท่าน ผู้สถิตอยู่ทั่วทุกแห่งทรงทราบ และพระบิดาของท่านผู้ทรงหยั่งรู้ทุกสิ่ง ก็จะมีประทานบำเหน็จให้ท่าน”

ไตร่ตรอง

ให้สมาชิกได้อ่านพระวาจาของพระเจ้า เลือกคำหรือวลีประทับใจ และแบ่งปันว่า “เราได้ใช้พระพรหรือความสามารถที่พระเจ้าประทานให้เพื่อทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นอย่างไรบ้าง”

จดจำ

ให้สมาชิกท่องพระวาจาประโยคใดประโยคหนึ่งที่เขาชื่นชอบให้ได้ (ให้แต่ละคนเลือกเอง)

ปฏิบัติ (เลือกปฏิบัติตามความเหมาะสม)

- เก็บถุงทานเพื่อนำไปช่วยเหลือเด็กๆ ยากจน
- เตรียมเด็กๆ เพื่อการแก้บาปและการรับศีลมหาสนิทอย่างดี
- ส่งเสริมให้เด็กได้อดออมเพื่อบริจาคเงินในเทศกาลมหาพรต โดยอาจจะรณรงค์ให้เห็นถึงความรักเมตตาที่เราต้องให้แก่เด็กที่ลำบากกว่าเรา
- ฝึกให้เด็กๆ รู้จักทำสมาธิต่อหน้าไม้กางเขน เช่น การกำหนดลมหายใจ การภาวนาแบบมารานาธา ฯลฯ
- ให้สมาชิกได้จัดบอร์ดเกี่ยวกับชีวิตภาคพระมหาทรมานของพระเยซูเจ้า เพื่อเตรียมจิตใจสำหรับสัปดาห์ศักดิ์สิทธิ์
- ให้ช่วยเหลือเพื่อนที่มีความต้องการหรือกำลังเดือดร้อน
- ให้อ่าน มาระโก 14:1-72 ถึง 15:1-47
- ภาวนาตามพระประสงค์ประจำเดือนของพระสันตะปาปา

เพื่อทุกประเทศทั่วโลกจะตระหนักถึงความสำคัญของบทบาทของสตรีและนำไปใช้เพื่อประโยชน์สุขของประชาชนในชาติ

ให้เราภวนาเพื่อทุกๆ คนในอัครสังฆมณฑลกรุงเทพฯ
(หาข้อมูลเพื่อเล่าให้สมาชิกฟังด้วย)

ให้ศึกษาประวัตินักบุญประจำเดือน

มกราคม	น.ยอห์น บอสโก
กุมภาพันธ์	น.สกอลัสติกา
มีนาคม	น.ปาตริก
เมษายน	น.หลุยส์ มารี กรีญอง เดอมงฟอร์ด
พฤษภาคม	น.ฟิลิป เนรี
มิถุนายน	น.อันตน แห่งปาดัว
กรกฎาคม	น.มาร์ธา
สิงหาคม	น.โมนิกา
กันยายน	น.เยโรม
ตุลาคม	น.มาร์การีตา มารีย์ อาลาก็อก
พฤศจิกายน	น.อันดรูว์
ธันวาคม	น.สเตเฟน