



หน่วยที่ 4 พักกับพระเจ้าเล็กน้อย

เด็กน้อยของฉัน ไม่จำเป็นที่เธอจะต้องรู้อะไรมากมายเพื่อจะทำให้ฉันรู้สึกยินดีหรือ เพียงเธอรักฉันก็พอ แล้วคุยกับฉันเหมือนเธอคุยกับเพื่อนสนิท

เธอปรารถนาให้อับดุลใครบ้างหรือ

บอกชื่อญาติๆ ของเธอ พี่น้องของเธอให้ฉันรู้ทีละคน และบอกความปรารถนาที่เธอต้องการให้ฉันทำเพื่อเขาด้วย จงขอเพื่อพวกเขาให้มากๆ ฉันชอบจิตใจซึ่งเปี่ยมด้วยความเมตตากรุณา เสียสละตนเองเพื่อผู้อื่น บอกฉันเรื่องของคนยากจนที่เธอปรารถนาให้เขาเป็นสุข คนเจ็บที่เธอเห็นเขาได้รับความทรมาน คนชั่วที่เธออยากให้เขากลับใจ คนที่เธอทะเลาะด้วย และต้องการคืนดีกับเขา จงภาวนาทั้งหมดนี้ด้วยความตั้งใจจริง รู้ไว้เถิดว่าฉันสัญญาที่จะฟังทุกคำภาวนาที่มาจากใจ แต่โปรดจำไว้ด้วยว่า การภาวนานั้นจะไม่ใช้การภาวนาด้วยใจหากเราทำเพียงเพื่อคนที่เรารัก และเขาก็รักเรา

เธอจะไม่ขอพรยกยอปอตัวเองบ้างหรือ

จงเขียนทุกสิ่งที่คุณต้องการเพื่อจิตวิญญาณของตัวเอง เข้ามาและอ่านให้ฉันฟัง บอกฉันง่ายๆ ว่า เธอรู้สึกอย่างไรในเรื่องเพศ ความหยิ่ง ความอ่อนไหว ความเห็นแก่ตัว ความขี้ขลาด และความเกียจคร้าน จากนั้น ขอให้ฉันมาหาและช่วยเธอเอาชนะความบกพร่องต่างๆ เหล่านี้ เด็กน้อยผู้น่ารัก ! อย่าได้อายที่จะพูดถึงสิ่งเหล่านี้

กับฉัน มีพระพรมากมายที่ฉันจะให้เธอ นักบุญหลายองค์บนสวรรค์ ล้วนแต่มีข้อบกพร่องต่างๆ เหล่านี้ และขอความช่วยเหลือจากฉัน มีเพียงส่วนน้อยที่สามารถชนะได้ด้วยกำลังของตนเอง

อย่าลังเลที่จะร้องขอสำหรับสิ่งดีงามเพื่อร่างกาย จิตใจ สุขภาพ ความจำ และความสำเร็จ ฉันสามารถให้ได้ทุกสิ่ง ฉันให้ทุกอย่างเสมอถ้าสิ่งนั้นทำให้จิตใจเธอองดงามมากขึ้น เด็กน้อยของฉัน เธอปรารถนาสิ่งใดในวันนี้

เธอไม่มีแผนการใดๆ ที่ต้องทำเลยหรือ

จงบอกรายละเอียดของแผนการที่เธอต้องทำ เช่น ในแผนการนี้เธอคิดถึงอะไร หรือหวังสิ่งใดบ้าง และแผนการนี้จะทำให้ญาติๆ ของเธอมีความสุขหรือไม่ หรือเธอปรารถนาสิ่งใดสำหรับผู้ที่ยืนเคียงข้างเธอ

และเธอไม่ปรารถนาจะทำสิ่งใดเพื่อฉันบ้างหรือ เธอไม่ปรารถนาจะทำสิ่งดีเล็กๆ น้อยๆ เพื่อจิตวิญญาณของเพื่อนๆ ที่เธอรัก และบางทีอาจจะลืมฉันแล้วก็ได้

จงบอกสิ่งที่คุณสนใจจะทำด้วยตัวเองให้ฉันรู้ อะไรคือแรงบันดาลใจ อะไรคือสิ่งสำคัญที่คุณต้องการ

อธิบายให้ฉันฟังว่าคุณต้องการประสบความสำเร็จในเรื่องใด แล้วฉันจะบอกวิธีที่จะประสบความสำเร็จนั้น และเธอต้องการให้ใครร่วมในแผนการของเธอบ้าง บอกฉันสิเด็กน้อย ฉันเป็นหัวหน้าของดวงวิญญาณทั้งหลาย ฉันนำเหล่าดวงวิญญาณนี้อย่างอ่อนโยน ฉันจะ

นำดวงวิญญาณที่เหมาะสมกับเธอมาไว้ใกล้เธอ จงมั่นใจเกิดเด็ก
น้อยของฉัน

เธอกำลังมีปัญหาอยู่ยากลำบากใจใช่ไหม

เด็กน้อยของฉัน บอกฉันให้รู้รายละเอียดของความยุ่งยากใจ
ของเธอ ใครทำให้เธอเจ็บปวด ใครทำให้เธอรู้สึกสูญเสียความภูมิใจ
ใครดูถูกดูหมิ่นเธอ

บอกความทุกข์ใจทั้งหมดกับฉัน และท้ายสุดอย่าลืมที่จะบอก
ว่าเธอให้อภัยแล้ว เพื่อที่เธอจะได้ลืมมัน...และฉันจะอวยพรเธอ

เธอกลัวความทุกข์ยากบางอย่างใช่ไหม และบางครั้งก็กลัว
โดยปราศจากเหตุผลและนั่นคือสิ่งที่ทรมานใจเธอ ฉันอยู่กับเธอ ฉัน
รู้ทุกอย่าง ฉันช่วยเธอได้

เธอมีเพื่อนที่ไม่ค่อยมีความเมตตาปราณี ไม่โยติแม้แต่เธอ
ปราศจากความเป็นธรรมใดๆ ทั้งสิ้น จงอธิษฐานต่อฉันเพื่อพวกเขา
ฉันจะทำให้เขากลับมาหาเธอ ถ้าหากพวกเขาจะทำให้เธออับอาย

เธอไม่มีเรื่องที่น่าขบขันเล่าให้ฉันฟังบ้างหรือ

บอกเรื่องที่ทำให้เธอมีความสุขตั้งแต่เมื่อวานนี้ให้ฉันรู้ อีก
ทั้งเรื่องอื่นๆ เช่น การเย้ยหยันที่เธอไม่ได้คาดคิดไว้ ซึ่งทำให้เธอดีใจ
ความกลัวทั้งหมดไป จดหมายลับกบหรือของขวัญเล็กๆ ที่เธอได้รับ
ความยากลำบากซึ่งแสดงให้เห็นว่าเธอเข้มแข็งกว่าที่เธอเคยคิด

เด็กน้อยของฉัน ทั้งหมดนี้คือ สิ่งที่คุณมอบให้ ทำไมเธอจึงไม่
แสดงความชื่นชมยินดีของเธอและกล่าวคำ “ขอบคุณ”

ความกตัญญูนำมาสู่การสรรเสริญบูชา และผู้ให้ชอบให้
ระลึกถึงความดีของเขา

ในขณะที่ เธอสัญญาที่จะทำสิ่งใดเพื่อฉันหรือยัง

เธอรู้ใหม่ว่าฉันรู้ถึงก้นบึ้งของหัวใจเธอนะ เธออาจจะหลอก
คนอื่นได้ แต่ไม่สามารถหลอกฉันได้ เด็กน้อยของฉัน จงซื่อสัตย์
จริงใจ...

เธอตัดสินใจที่จะหลีกเลี่ยงการทำความบาปหรือยัง เช่น ถอยห่าง
จากสิ่งที่เป็นอันตรายต่อเธอ ได้แก่ เลิกอ่านหนังสือซึ่งสร้าง
จินตนาการแบบที่ไร้ประโยชน์แก่เธอ ไม่คบหาบุคคลที่จะทำให้หัวใจ
ของเธอไม่สงบสุข

เธอรู้วิธีที่จะเป็นมิตรและอ่อนโยนกับผู้ที่ทำร้ายจิตใจของเธอ
หรือยัง

ดีมาก...เด็กน้อยของฉัน บัดนี้ จงไปทำหน้าที่ประจำของเธอ
ด้วยความเจียม ความสุภาพ อ่อนน้อม เมตตา ความรักแม่ผู้เปี่ยม
ด้วยพระพรของฉันมากๆ

และกลับมาหาฉันใหม่พรุ่งนี้ด้วยจิตใจที่เปี่ยมด้วยรักมากขึ้น
ตัดสินใจและทำดีมากขึ้น

และพรุ่งนี้ฉันก็พร้อมที่จะมอบความชื่นชมยินดี และพระพร
ใหม่แก่เธอ



การสารภาพบาป (Confession)

พระเจ้าประทานศีลแห่งการเป็นทุกข์กลับใจให้แก่เรา เพื่อให้คนบาปที่ทุกข์ยากทั้งหลายได้พบกับความเชื่อในพระเยซูคริสต์ผู้ไถ่บาป และสามารถดำเนินชีวิตต่อไปด้วยความสงบสุข

ยิ่งเรามีความเชื่อมากเท่าใด พวกเราก็สามารถพิจารณาความบาปของเราได้ถ่องแท้ขึ้นเท่านั้น ยิ่งเราสารภาพบาปอย่างซื่อสัตย์มากเพียงใด ความตั้งใจที่จะปรับปรุงตนเองก็จะประเสริฐยิ่งขึ้นเท่านั้น ความลึกซึ้งในเรื่องนี้จะกลายเป็นความปิติภายใน และอิสรภาพของแต่ละบุคคลซึ่งได้พบในโอกาสต่างๆ

ต่อไปนี้เป็นขั้นตอนที่จะช่วยเราให้พบกับพระเป็นเจ้าผู้ทรงพระกรุณาด้วยความสันติสุข มีทั้งหมด 5 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 1 การขอความสว่างและความกล้าหาญ

(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 โดยที่ที่มีความเป็นทุกข์ เสียใจในความบาป และการเปลี่ยนแปลงจิตใจเป็นสิ่งสำคัญในการสารภาพบาป ส่วนคำพูดหรือวิธีการพูดของเรานั้นเป็นเรื่องสำคัญรองลงมา

เมื่อเรารู้สึกกังวลใจและหลงลืม เราควรจะบอกพระสงฆ์ผู้อภัยบาปและขอความช่วยเหลือจากท่าน

ขั้นตอนที่ 5 การเป็นทุกข์กลับใจสำหรับอดีตและอนาคต

(Penances for the Past and for the Future)

พระสงฆ์ผู้อภัยบาปจะกำหนดการเป็นทุกข์กลับใจหรือการใช้โทษบาปของเราในขั้นสุดท้ายของศีลแห่งการคืนดี อันเป็นรูปแบบที่ถูกกำหนดเพื่อชดเชยการกระทำที่เป็นอันตรายและรักษาบาดแผลที่เกิดจากการกระทำผิดเหล่านั้น และเพื่อช่วยให้คุณดีขึ้นในวันข้างหน้า



บาปคืออะไร

เมื่อบุคคลหนึ่งเลือกกระทำผิด อันเป็นการกระทำที่นำสู่การตัดความสัมพันธ์กับพระเจ้า เราเรียกสิ่งนั้นว่า บาปหนัก (Mortal sin) อาจกล่าวเป็นคำพูดจริงๆ ว่า “ข้าแต่พระเจ้า ข้าพเจ้าชอบบางอย่างมากกว่าพระองค์” หรือกล่าวอย่างสั้นๆ ว่า เราแยกเป็นอิสระจากพระเจ้า

เงื่อนไขที่จะระบุว่า การกระทำของบุคคลหนึ่งนั้นเป็นบาปหนัก มีดังต่อไปนี้

- 1. เรื่องที่ร้ายแรง** การกระทำนั้นต้องเป็นสิ่งที่ร้ายแรงในตัวเอง หรืออย่างน้อยบุคคลนั้นก็ต้องคิดไว้ก่อนแล้วว่า เป็นความผิดที่ร้ายแรง
- 2. มีความรู้ตัวดี** บุคคลต้องรับรู้อย่างชัดเจนในเวลาที่กระทำว่าเป็นความผิดร้ายแรงและขัดกันกับพระเจ้า แต่ถ้าเขาสับสน หรือกระทำพลาดไป หรือกำลังสับสนหรือตื่นเต้นมาก จนไม่สามารถคิดได้ชัดเจน ก็ไม่ถือว่าบุคคลนั้นทำบาปหนัก
- 3. มีเจตนากระทำ** บุคคลต้องเลือกสิ่งๆ ที่รู้ว่าผิดอย่างอิสระ แน่ใจว่าบุคคลหนึ่งไม่สามารถเลือกได้อย่างอิสระในขณะที่หลับ หรือยังไม่ตื่นเต็มที่

เรื่องน่าเศร้าเกี่ยวกับบาปคือ บาปจะนำเราออกห่างจากพระเจ้า ผู้ทรงรักเราและเป็นผู้ที่เราจำเป็นต้องรัก หากเราต้องการมี

ความสุขแท้จริงตลอดไป และบาปยังทำให้เราเจ็บปวดในภายหน้าด้วย เราต้องอยู่กับความผิดของเรา ทนกับความเจ็บปวดเพราะความเสียใจในสิ่งที่เราทำไปและผลที่ได้รับ ตัวเราเองเป็นเหตุแห่งความทรมาน ความไม่สงบ ความวิตกกังวลในชีวิตและจิตใจของเรา และในเมื่อเราไม่มีความสุขสงบในตัวเอง เราจึงไม่สามารถอยู่อย่างสงบสุขร่วมกับผู้อื่นได้นาน นอกจากนี้บาปยังเป็นตัวทำลาย แต่พระเจ้าได้ให้อำนาจและปัจจัยเพื่อชนะบาปแก่เรา

มีหลายสิ่งที่จิตสำนึกของเราบอกเราว่ามันผิด แต่เรารู้ว่ามันไม่ใช่ความผิดร้ายแรง ถ้าเราเลือกทำสิ่งนั้นอย่างอิสระ นั่นคือ เราได้กระทำความบาปเบา (Venial sin)

บาปเบามีลักษณะต่างจากบาปหนัก และไม่มีบาปเบาใดๆ ที่จะเปลี่ยนเป็นบาปหนักได้ บาปเบาจะไม่ทำลายความรักของเราที่มีต่อพระเจ้า และพระหรรษทานในวิญญาณของเรา บาปเบาทำให้เราพลาดโอกาสทำดี และเติบโตในพระหรรษทานและความรักของพระองค์ และหากเราเปิดใจลงในสิ่งที่ผิดเล็กน้อย นั่นคือ เรากำลังพัฒนานิสัยที่เลว ซึ่งจะ使我们ทำดีได้ยากขึ้น แต่ก้าวหน้าขึ้นในการลงสิ่งที่บาปที่ร้ายแรง



แหล่งที่มาของการล่อลวง (The Sources of Temptation)

ถ้าคุณเข้าใจว่า การล่อลวง คือแนวโน้มที่จะทำให้บางอย่างซึ่งคุณรู้ว่าผิด แต่คุณก็ยอมรับการล่อลวงนั้น นั่นคือ คุณบาป คุณได้เลือกที่จะทำให้บางอย่างซึ่งคุณรู้ว่าไม่ควรทำ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นการโกหก การแก้แค้น การแข่งด่า การโกง การขโมย และการไม่เชื่อฟัง ซึ่งล้วนเป็นการกระทำที่เป็นบาปทั้งนั้น หากเราทำด้วยรู้ว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งผิด (หรืออาจกล่าวอีกอย่างได้ว่า เราล้มเหลวที่จะทำสิ่งที่เรารู้ว่าเราควรทำ) ความรู้ว่าสิ่งใดถูกหรือผิดนั้นยังไม่เพียงพอ จิตสำนึกของเราอาจให้คำแนะนำที่ดีกว่า หากเราละเลยจิตสำนึกของเราแล้ว ในครั้งต่อไปเราก็ควบคุมความปรารถนาของเราได้ยากขึ้น ลองนึกดูว่ากี่ครั้งแล้วที่เรามักจะได้ยินบางคนกล่าวว่า “ปีศาจทำให้ฉันทำลงไป” การตำหนิผู้อื่นเช่นนี้ก็เป็นสิ่งที่ง่ายจริงๆ

ต่อไปให้เรามาศึกษาเรื่องการล่อลวงอย่างละเอียดยิ่งขึ้น เพื่อจะได้รู้แหล่งที่มาของการล่อลวง

1. ปีศาจ (The Devil) แน่นอนว่าซาตานและปีศาจต่างๆ ของมันพยายามที่จะยั่วเราจริงๆ แต่ไม่สามารถบังคับหรือทำให้เราทำได้ทุกสิ่งที่เราทำหรือไม่ทำนั้นขึ้นอยู่กับตัวเราเอง ปีศาจใช้กลอุบายโดยพยายามทำให้เราคิดว่า “สิ่งที่เรากำลังทำนั้น ไม่มีอะไรผิดจริงๆ หรอก” ดังนั้น เราจึงทำและนั่นคือ เราบาป กลอุบายอย่างหนึ่งที่มันใช้ก็คือ คำพูดที่มีเงื่อนไข เช่น “ฉันต้องเป็นตัวของตัวเอง” “คนอื่น ๆ ก็ทำกันทั้งนั้นแหละ” “ทำสิ่งที่เป็นของเธอเอง” “เวลามันเปลี่ยนไป

แล้ว” “ไม่มีใครมาบอกฉันนี่ว่าถูกหรือผิดหรือถูก” “นั่นมันความคิดโบราณ” “ใจเย็นไว้” “ฉันต้องการเป็นอิสระ”

ระวังให้ดี ทันทีที่เราโง่ยอมทำบาป ปีศาจก็จะอยู่กับเรา แต่จำไว้ว่า มันไม่เคยอยู่กับเราเพื่อช่วยเราในขณะที่เราต้องชดใช้ผลของบาป

2. โลก (The World) พระเยซูเจ้าตรัสว่า ปีศาจเป็นเจ้าของแห่งโลก (Prince of the World) มันฉวยโอกาสเอาความอ่อนแอของมนุษย์ซึ่งเป็นผลของบาปต้นและบาปในปัจจุบันมาเพื่อดึงดูดเราให้ทำผิดต่อพระเจ้า โลกล่อลวงเราผ่านตัวอย่างที่ไม่ดีของบุคคลต่างๆ โดยเฉพาะตัวอย่างที่ไม่ดีของคนมีชื่อเสียง หรือเพื่อนๆที่เราเลือก โทรทัศน์ วิทยุ ภาพยนตร์ การแสดงละคร หนังสือพิมพ์ หนังสือและวารสาร ล้วนเป็นสื่อที่มักทำให้ปีศาจเป็นเรื่องราวที่น่าดึงดูดใจและถูกต้องสำหรับบุคคลต่างๆ ที่ไม่มั่นใจว่าสิ่งใดดีหรือชั่วร้าย ให้เราหลีกเลี่ยงสิ่งต่างๆ ที่จะจูงนำเราไปให้ยอมรับบาปว่าเป็นสิ่งที่กระทำแบบเป็นธรรมชาติที่สุด พระจิตเจ้า (The Holy Spirit) จะประทานความเข้มแข็งให้เราเพื่อเอาชนะการล่อลวงต่างๆ ได้

3. เนื้อหนัง (The Flesh) แม้จะไม่มีปีศาจหรือโลกมาล่อลวงเรา เรายังคงมีปัญหาซึ่งเกิดจากบาป ที่ทำให้เราโน้มเอียงไปหาความชั่ว มันเป็นความยากขนาดไหนที่จะควบคุมอารมณ์ของเรา และยากขนาดไหนที่จะห้ามใจไม่ให้อยากรู้ อยากเห็นสิ่งที่เป็นบาป ซึ่งจะทำให้เราขัดต่อพระเจ้า มันยากที่เราจะไม่ได้ตอบต่อถ้อยคำที่

เสียดสี ซึ่งอาจจะทำให้เกิดการโต้เถียงหรือทำให้อีกฝ่ายเจ็บปวด แต่ในขณะที่เดียวกันเราอาจจะไม่กล้าพูดปลอบใจผู้ที่อยู่ในความทุกข์ เราจะถอนคำตัดสินที่ไม่รอบคอบที่มีต่อผู้อื่นได้ไหม เราเชื่อฟังคุณครูที่เจ้าระเบียบได้ไหม และมันยากขนาดไหนที่จะยอมรับหรือทนฟังความคิดเห็นของคนอื่นที่ขัดกับความคิดเห็นของเรา

ดังนั้น เราต้องการใครสักคนที่สามารถช่วยเราต่อสู้กับศึกภายในเหล่านี้ และบุคคลซึ่งเข้มแข็งและกล้าหาญพอที่จะแสดงให้เราเห็นหนทางแห่งชัยชนะตัวเรา โลก และปิศาจ ก็คือพระจิตเจ้า

พระจิตเจ้าจะจูงนำจิตวิญญาณที่สวดขอความช่วยเหลือจากพระแม่มารี้อย่างมั่นคง ถ้าเราสามารถมีสติเรียกหาพระแม่บ่อยๆ โดยเฉพาะเวลาที่เรากำลังล่อลวง พระจิตเจ้าก็จะมาช่วยเราตามคำภาวนาของพระแม่ เราจึงไม่ต้องกังวลว่าจะตกอยู่ในบาป

ใครๆ ก็ตกอยู่ในบาปได้ มีเพียงบุคคลที่พัฒนาสำนึกแห่งความรับผิดชอบที่เข้มแข็งและฝึกปฏิบัติตนเอง (ความต้องการของตนเอง) เท่านั้นที่สามารถพ้นจากบาป ทั้งนี้ก็โดยอาศัยพระพรหรรษทานของพระเจ้าช่วยเขาให้พ้นจากบาปนั่นเอง



การพิจารณาในธรรมในเชิงปฏิบัติ

ศีลแห่งการเป็นทุกข์กลับใจ (ศีลแห่งการสารภาพบาป, ศีลแห่งการคืนดี) เป็นศีลศักดิ์สิทธิ์เพื่อการอภัยบาปที่ได้กระทำไปหลังรับศีลล้างบาป โดยผ่านทางการอภัยบาปของพระสงฆ์ ศีลศักดิ์สิทธิ์ประการนี้เป็นไปตามถ้อยคำที่พระเยซูเจ้าตรัสกับบรรดาอัครสาวก (และผู้สืบตำแหน่งอัครสาวก รวมถึงพระสังฆราชผู้ซึ่งมีบรรดาพระสงฆ์เป็นผู้ช่วย) ว่า “จงรับพระจิตเจ้าเถิด ท่านทั้งหลายอภัยบาปของผู้ใด บาปของผู้นั้นก็ได้รับการอภัย ท่านทั้งหลายไม่อภัยบาปของผู้ใด บาปของผู้นั้นก็มิได้รับการอภัยด้วย” (ยน 20:23) นักบุญยอห์น อัครสาวกและผู้นิพนธ์พระวรสาร ได้รับการดลใจจากพระจิตเจ้า เขียนไว้ว่า “ถ้าเราสารภาพบาป พระองค์จะทรงอภัยบาปของเรา และจะทรงชำระเราให้สะอาดจากความอธรรมทั้งปวง”(1ยน 1:9)

พระบัญญัติประการที่ 1

- ◇ ฉันทำหน้าที่ของฉันที่มีต่อพระเจ้าอย่างไม่ค้อยเต็มใจหรือไม่
- ◇ ฉันสวดภาวนาตามปกติหรือไม่
- ◇ ฉันรับศีลมหาสนิทในขณะที่มีบาปหนักหรือไม่ได้เตรียมตัวให้สมควรหรือไม่
- ◇ ฉันไม่ได้อดอาหารก่อนรับศีลมหาสนิท 1 ชั่วโมงใช่ไหม
- ◇ ฉันไม่อาจหาญที่จะสารภาพบาปที่ฝังใจบางประการในการสารภาพบาปครั้งก่อนใช่ไหม

- ◇ ฉันเชื่อเรื่องไสยศาสตร์หรือยึดติดกับการปฏิบัติทางไสยศาสตร์ เช่น การพยากรณ์ โชคชะตา ดวง การรักษาแบบไสยศาสตร์หรือไม่
- ◇ ฉันสงสัยในเนื้อหาความเชื่ออย่างมากหรือไม่
- ◇ ฉันทำในสิ่งที่เป็นการอันตรายต่อความเชื่อของฉันโดยการอ่านหนังสือ จุลสาร วารสารที่มีข้อผิดพลาด หรือข้อขัดแย้งกับศีลธรรมและความเชื่อแบบคาทอลิกหรือไม่
- ◇ ฉันทำให้ความเชื่อของฉันสั่นคลอนโดยการเข้าร่วมหรือใส่ใจการประชุมและกิจกรรมต่างๆ ขององค์กรที่ขัดแย้งพระศาสนจักรหรือความเชื่อแบบคาทอลิก (กิจการที่ต่อต้านศาสนาคริสต์ การรวมกลุ่มสวดภาวนาที่ไม่ใช่แบบคาทอลิก การประชุมของพวกเขา คอมมิวนิสต์ การรวมกลุ่มเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน พิธีที่แปลกและศาสนาอื่นๆ)
- ◇ ฉันกระทำการที่ล่วงเกินต่อศาสนา (การดูหมิ่นบุคคล สถานที่ หรือวัตถุที่ศักดิ์สิทธิ์)

พระบัญญัติประการที่ 2

- ◇ ฉันพยายามอย่างดีที่สุดที่จะสนองคำสัญญาและความตั้งใจที่ฉันให้กับพระเจ้าหรือไม่
- ◇ ฉันรับพระนามของพระเจ้าอย่างไรค่าหรือไม่ ฉันกล่าวถึงพระนามของพระเจ้าด้วยกิริยาอาการล้อเลียน ตลก โกรธเคือง ไม่ยำเกรง หรือไม่

- ◇ ฉันกล่าวนามของพระแม่มาเรียหรือบรรดานักบุญ ด้วยกิริยาอาการล้อเลียน ตลก โกรธเคือง ไม่ยำเกรง หรือไม่
- ◇ ฉันเป็นผู้อุปถัมภ์ในพิธีล้างบาปและพิธีอื่นๆ นอกพระศาสนจักรคาทอลิกหรือไม่
- ◇ ฉันโกหกต่อคำสาบานของตนเองหรือไม่
- ◇ ฉันทำลายคำปฏิญาณ (ส่วนตัว หรือ ส่วนรวม) หรือไม่

พระบัญญัติประการที่ 3

- ◇ ฉันไม่ได้ร่วมพิธีบูชาขอบพระคุณในวันอาทิตย์ หรือวันฉลองบังคับหรือไม่
- ◇ ฉันปล่อยให้ตนเองสนใจกับสิ่งอื่นระหว่างพิธีบูชาขอบพระคุณโดยไม่ตั้งใจร่วมพิธี สนใจสิ่งรอบตัวด้วยความอยากรู้ เป็นต้น ใช้ไหม
- ◇ ฉันมาร่วมพิธีบูชาขอบพระคุณช้ามากโดยไม่มีเหตุผลเพียงพอ นั่นคือ ฉันไม่ได้ปฏิบัติตามกฎของการฉลองในวันอาทิตย์ ใช้ไหม
- ◇ ฉันประพฤติไม่เหมาะสม แสดงกิริยาหรือแต่งตัวที่ไม่เหมาะสมในโบสถ์ หรือเป็นเหตุให้คนอื่นขาดสมาธิหรือไม่
- ◇ ฉันช่วยงานในโบสถ์ด้วยความเต็มใจ อย่างสุดความสามารถหรือไม่
- ◇ ฉันอดอาหารและอดเนื้อในวันที่พระศาสนจักรกำหนดหรือไม่
- ◇ ฉันทำงานหรือสั่งให้ผู้อื่นทำงานอย่างหนักในวันอาทิตย์หรือวันฉลองบังคับหรือไม่

พระบัญญัติประการที่ 4 สำหรับบิดามารดาหรือผู้ปกครอง

- ◇ ฉันจะเล่าย่การสอนลูกๆ สวดภาวนา พาพวกเขาไปโบสถ์ และไม่ได้ให้การศึกษาคริสตศาสนาแก่เขา หรือไม่
- ◇ ฉันเป็นแบบอย่างที่ไม่ดีแก่ลูกๆ หรือไม่
- ◇ ฉันจะเล่าย่การเฝ้าดูลูกๆ ในเรื่องต่างๆ เช่น การคบเพื่อน การอ่านหนังสือ การไปชมภาพยนตร์และการดูโทรทัศน์ หรือไม่
- ◇ ฉันได้ให้ลูกรับศีลอภัยบาปและรับศีลมหาสนิทครั้งแรกตอนอายุประมาณ 7 ปี หรือไม่

สำหรับบุตร

- ◇ ฉันไม่เชื่อฟังและไม่เคารพบิดามารดาหรือไม่
- ◇ ฉันไม่สนใจช่วยเหลือบิดามารดาในยามที่ท่านต้องการหรือไม่
- ◇ ฉันปฏิบัติต่อบิดามารดาด้วยความรักและความเคารพเพียงเล็กน้อยหรือไม่
- ◇ ฉันรู้สึกเจ็บใจและแสดงท่าทีเย่อหยิ่งต่อบิดามารดาเมื่อท่านสั่งสอนหรือไม่
- ◇ ฉันรุ่มรวยใจอยากเป็นอิสระจากบิดามารดาหรือไม่
- ◇ ฉันทำงานบ้านที่น่าเบื่อหรือไม่
- ◇ ฉันทะเลาะกับพี่น้องของฉันหรือไม่

พระบัญญัติประการที่ 5

- ◇ ฉันโกรธหรืออารมณ์เสี้ง่ายหรือไม่
- ◇ ฉันอิจฉาริษยาผู้อื่นหรือไม่

- ◇ ฉันเคยทำร้ายหรือฆ่าคนอื่นหรือไม่ ฉันเคยขับรถอย่างประมาทหรือไม่
- ◇ ฉันเป็นเหตุให้ผู้อื่นกระทำความผิดโดยคำสั่งนาของฉัน การพูดตลก ลามก การแต่งกายที่ยั่วยวน การเชิญชวนให้ผู้อื่นดูการแสดงที่ไม่เหมาะสม ให้ยืมหนังสือหรือวารสารที่เป็นอันตรายต่อคุณธรรม หรือช่วยผู้อื่นขโมยของ เป็นต้น หรือไม่
- ◇ ฉันพยายามปรับปรุงเรื่องที่น่าอับอายหรือไม่
- ◇ ฉันนำพาให้คนอื่นทำบาปกี่คนแล้ว และบาปนั้นคืออะไร
- ◇ ฉันไม่ใส่ใจดูแลสุขภาพตัวเองหรือไม่ ฉันเคยพยายามฆ่าตัวเองหรือไม่
- ◇ ฉันทำร้ายตัวเองหรือผู้อื่นอย่างหนักหรือไม่
- ◇ ฉันดื่มหรือเสพยาเสพติด (กัญชา เฮโรอีน และสิ่งให้โทษอื่นๆ) หรือไม่
- ◇ ฉันกินและดื่มมากเกินไปจนเป็นด้วยความตะกละหรือไม่
- ◇ ฉันยินยอมหรือมีส่วนในการทำหมั้นถาวรหรือไม่ ฉันตระหนักดีว่าการทำเช่นนี้จะมีผลต่อชีวิตการแต่งงานของฉันตลอดไป และนั่นคือ สิ่งที่จะต้องตอบพระเจ้าในเรื่องผลที่ได้รับ
- ◇ ฉันยินยอม แนะนำ ปรีกษา หรือมีส่วนร่วมในการทำแท้งหรือไม่ ฉันรู้ว่าพระศาสนจักรมีการลงโทษบุคคลที่ทำหรือรับการทำแท้ง โดยการตัดขาดจากพระศาสนจักรใช้ไหม ฉันรู้ดีว่าการทำแท้งเป็นความผิดทางอาญาที่ร้ายแรง

- ◇ ฉันเป็นเหตุให้บางคนได้รับบาดเจ็บสาหัสด้วยคำพูดหรือการกระทำของฉันหรือไม่
- ◇ เมื่อบางคนทำให้ฉันขุ่นเคือง ฉันอยากจะแก้แค้น รู้สึกเป็นศัตรูเกลียดชัง หรือไม่
- ◇ ฉันขบถเมื่อฉันทำให้คนอื่นขุ่นเคืองหรือไม่
- ◇ ฉันดูหมิ่นหรือล้อเลียนผู้อื่นหรือไม่

พระบัญญัติประการที่ 6 และที่ 9

- ◇ ฉันชอบคิดเรื่องลามกหรือไม่
- ◇ ฉันยังจะจำความคิดที่ไม่บริสุทธิ์ไว้หรือไม่
- ◇ ฉันยังยินยอมให้ความต้องการที่ชั่วร้ายนั้นมาปะทะกับคุณธรรมแห่งความบริสุทธิ์ แม้ฉันไม่อาจจะกำจัดความชั่วร้ายออกไปจากใจได้หมด หรือไม่ ยังมีกรณีแวดล้อมที่มาซ้ำเติมบาปนั้น เช่น ความเป็นพี่น้อง สถานภาพการสมรส การอุทิศตนแก่พระเจ้าของบุคคล หรือไม่
- ◇ ฉันเกี่ยวข้องกับการเล่นเรื่องที่ไม่น่าบริสุทธิ์หรือไม่ ฉันเป็นฝ่ายเริ่มการเล่นนั้นหรือไม่
- ◇ ฉันเฝ้าหาความสนุกในรูปแบบของความบันเทิงซึ่งทำให้เรามีโอกาสทำบาปมากขึ้น เช่น การไปเดินรา การอ่านหนังสือและดูภาพยนตร์หรือการแสดงที่ขัดกับศีลธรรม คบเพื่อนไม่ดี ไปบ้านของคนที่มีชื่อเสียงในทางไม่ดี ไปเที่ยวสถานเริงรมย์ต่างๆ หรือไม่

- ◇ ฉันใส่ใจในรายละเอียดเรื่องสมบัติผู้ดี ซึ่งเป็นเครื่องป้องกันความบริสุทธิ์หรือไม่
- ◇ ก่อนชมการแสดงหรืออ่านหนังสือ ฉันพยายามค้นหาคุณค่าทางศีลธรรมของเรื่องนั้น เพื่อฉันจะได้ไม่ทำให้ตัวเองตกอยู่ในภาวะที่อันตรายต่อความบริสุทธิ์ และหลีกเลี่ยงการถูกเปื้อนงบนมโนธรรมหรือไม่
- ◇ ฉันสนุกสนานกับความรู้สึกต่างๆ ซึ่งผิดศีลธรรมหรือไม่
- ◇ ฉันเจตนาดูภาพที่ไม่สุภาพ หรือมองดูตนเองหรือผู้อื่นอย่างไม่สุภาพหรือไม่ ฉันปรารถนาที่จะกระทำความบาปเช่นนั้นหรือไม่
- ◇ ฉันชักจูงผู้อื่นให้ทำบาปอันไม่บริสุทธิ์หรือหยาบโลนหรือไม่ มีบาปอะไรบ้าง
- ◇ ฉันกระทำการที่ไม่บริสุทธิ์อันอาจจะทำให้เกิดบาปที่ร้ายแรงขึ้น โดยการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองหรือทำร่วมกับผู้อื่น ทำมากกี่ครั้ง กับใคร กับคนเพศเดียวกันหรือต่างเพศ และยังมีกรณีแวดล้อมเรื่องความสัมพันธ์กับเครือญาติ ฯลฯ ซึ่งอาจจะทำให้บาปหนักขึ้นหรือไม่ ความสัมพันธ์ที่ไม่ถูกต้องนั้นเกิดผลใดตามมาหรือไม่ มีชีวิตใหม่ปฏิสนธิแล้วหรือไม่
- ◇ ฉันมีมิตรภาพมากมายที่เป็นเหตุให้ทำบาปเป็นประจำหรือไม่ ฉันเตรียมที่จะเลิกผูกมิตรเช่นนี้หรือไม่
- ◇ ในความผูกพันกัน ความรักแท้เป็นเหตุผลพื้นฐานของการจัดการสิ่งต่างๆ เพื่ออีกคนหนึ่งใช่ไหม ฉันมีชีวิตอยู่เป็นเครื่องบูชาอย่าง

เบิกบานและมั่นคง เพื่อปกป้องคนที่ฉันรักไม่ให้ตกอยู่ในอันตราย
ของบาปหรือไม่ ฉันลดคุณค่าความรักของมนุษย์โดยเอาไปปะปน
กับความเห็นแก่ตัวและความพอใจของตนเองใช่ไหม

- ◇ ฉันเข้าไปเกี่ยวข้องกับกรกระทำบางอย่างที่นำไปสู่ความรู้สึกที่
รุนแรง เช่น การลบล้าง การกอดคอ การกอดจูบอย่างเร่าร้อน
และการสวมกอดที่นานเกินควร หรือไม่

สำหรับคู่สมรส

- ◇ ฉันทำประโยชน์ที่ไม่เหมาะสมจากการแต่งงาน หรือไม่ ฉันกีด
กันคู่สมรสจากสิทธิเกี่ยวกับการสมรสหรือไม่ ฉันไม่ซื่อสัตย์ต่อคู่
สมรสด้วยความปรารถนาหรือการกระทำหรือไม่ ฉันทำผิด
ประเวณีหรือไม่
- ◇ ในวันเวลาที่ผ่านมา ฉันไม่ได้แต่งงานเพื่อต้องการมีบุตรใช้หรือไม่
ฉันยังใช้วิธีคุมกำเนิดโดยปราศจากเหตุผลที่หนักแน่นพอ ใช้
หรือไม่
- ◇ ฉันกินยาคุมกำเนิดหรือใช้วิธีอื่นๆ เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์หรือไม่
- ◇ ฉันแนะนำวิธีการคุมกำเนิดต่างๆ ให้กับคนอื่นหรือไม่
- ◇ ฉันเข้าไปสนับสนุนบรรยากาศการคุมกำเนิด โดยการพูดแนะนำ พูด
ติตตลก แสดงทัศนคติต่างๆ หรือไม่ (เช่น การทำแท้ง การทำ
หมัน เป็นต้น ดูพระบัญญัติประการที่ 5)

พระบัญญัติประการที่ 7 และที่ 10

- ◇ ฉันขโมยสิ่งของ หรือเงินหรือไม่ มีค่าเท่าไร ฉันได้คืนสิ่งของที่ขโมยมาให้เจ้าของหรือไม่ หรืออย่างน้อยตั้งใจว่าจะคืนหรือไม่
- ◇ ฉันเป็นคนทำหรือเป็นต้นเหตุให้ทรัพย์สินสมบัติของผู้อื่นได้รับความเสียหายหรือไม่ รวมจำนวนเงินที่เสียหายได้เท่าไร
- ◇ ฉันทำร้ายบุคคลอื่นด้วยการหลอกลวง โกง หรือข่มขู่ในการเซ็นสัญญา หรือการซื้อขายหรือไม่
- ◇ ฉันใช้จ่ายเกินรายได้ของฉันหรือไม่ ฉันใช้จ่ายเงินมากมายโดยไม่ไตร่ตรอง อย่างไร้สาระหรือตามอำเภอใจหรือไม่
- ◇ ฉันบริจาทนตามความสามารถที่จะให้ได้หรือไม่
- ◇ ฉันอยากได้ของของเพื่อนบ้านหรือไม่
- ◇ ฉันไม่สนใจที่จะจ่ายหนี้ของฉันหรือไม่
- ◇ ฉันครอบครองสิ่งของที่ฉันพบโดยบังเอิญหรือของที่ถูกขโมยมาหรือไม่
- ◇ ฉันอยากขโมยสิ่งของของคนอื่นหรือไม่
- ◇ ฉันขยันทำงานหรือขยันเรียนหรือไม่ หรือว่าฉันเกียจคร้านหรือรักความสบาย
- ◇ ฉันโลภหรือไม่ ฉันมีวิถีแบบวัตถุนิยมมากเกินไปหรือไม่

พระบัญญัติประการที่ 8

- ◇ ฉันเล่าเรื่องโกหกหรือไม่ ฉันรับผิดชอบในความเสียหายอันเกิดจากการพูดโกหกหรือไม่

- ◇ ฉันกล่าวหาผู้อื่นอย่างไม่ยุติธรรมหรือไม่
- ◇ ฉันทำบาปโดยการพูดให้ผู้อื่นเสียหาย เช่น พูดความผิดของผู้อื่นโดยไม่จำเป็นหรือไม่
- ◇ ฉันทำบาปโดยการนินทา เช่น พูดเรื่องโกหกให้ผู้อื่นเสียหายหรือไม่
- ◇ ฉันมีส่วนร่วมในการซุบซิบ ด่าผู้อื่นลับหลังหรือพูดคำเลวร้ายหรือไม่
- ◇ ฉันตัดสินผู้อื่นอย่างไม่รอบคอบหรือสงสัยผู้อื่นอย่างผิดๆ หรือไม่
- ◇ ฉันเปิดเผยความลับของผู้อื่นโดยไม่มีเหตุอันควรหรือไม่



การสำนึกผิดต่อพระเป็นเจ้า

(Act of Contrition)

ข้าแต่พระเจ้า ข้าพเจ้าเศร้าใจที่สุดที่ได้ขัด
ต่อพระองค์ ข้าพเจ้าชิงชังความบาป
นานาประการของข้าพเจ้า
เพราะข้าพเจ้ากลัวการสูญเสียพระราชนิ
สวรรค์ ต้องรับทรมานในนรก
แต่เหนืออื่นใด เพราะข้าพเจ้าได้ขัดต่อ
พระองค์
พระผู้เป็นเจ้าของข้าพเจ้าทรงเป็นความดีทั้งหมด และ
ความรักทั้งหมดที่ต้องจดจำ
ข้าพเจ้าตั้งใจมากที่จะสารภาพบาปของ
ข้าพเจ้า
เพื่อที่จะได้ใช้โทษและปรับปรุงตนเอง อาเมน



การรักษาบาดแผลในความทรงจำ (Healing of Memories)

เมื่อเราเจ็บปวด ความเจ็บปวดจะทิ้งบาดแผลทางจิตใจไว้ให้เรา และบาดแผลนี้จะหายก็ต่อเมื่อฉันให้อภัยผู้ที่ทำร้ายจิตใจฉัน ดังที่พระคริสต์เจ้าทรงรักเขา

ฉันสามารถมอบการอภัยอันเป็นการเยียวยาของพระคริสต์แก่ผู้ที่ทำให้ฉันเจ็บปวดได้ และในทางกลับกัน ฉันก็จะได้รับการรักษา และการอภัยโทษสำหรับการปล่อยให้ตัวเองต้องบาดเจ็บ ห่างเหิน และไม่สามารถสัมผัสกันได้อีก

ข้อความจากพระคัมภีร์

- มธ 6:12 โปรดให้อภัยความผิดของข้าพเจ้าทั้งหลายเหมือนที่ข้าพเจ้าให้อภัยแก่ผู้ทำผิดต่อข้าพเจ้าทั้งหลาย
- มธ 6:14-15 เพราะว่า ถ้าท่านให้อภัยความผิดแก่ผู้อื่น พระบิดาของท่านผู้สถิตในสวรรค์ก็จะทรงให้อภัยความผิดของท่านด้วย แต่ถ้าท่านไม่ให้อภัยความผิดแก่ผู้อื่น พระบิดาของท่านก็จะไม่ทรงให้อภัยความผิดของท่านเช่นกัน
- บสร 28:2 จงยกโทษให้ผู้ที่ทำผิดต่อท่าน แล้วบาปของท่านก็จะได้รับการอภัยบาปเมื่อท่านวิงวอน

- ยก 5:15 การอธิษฐานด้วยความเชื่อจะช่วยให้ผู้ป่วยรอดชีวิต และองค์พระผู้เป็นเจ้าจะทรงโปรดให้เขาหายจากโรค และถ้าเขาได้กระทำความบาป พระองค์ก็จะทรงโปรดอภัยให้
- 1 ยน 5:16 ถ้าผู้ใดเห็นพี่น้องของตนกระทำความบาปอย่างหนึ่งอย่างใดที่ไม่นำไปสู่ความตาย ผู้นั้นจงทูลขอและพระองค์ก็จะทรงประทานชีวิตแก่ผู้ที่ได้กระทำความบาปซึ่งไม่ได้นำไปสู่ความตาย
- มธ 18:21-22 เปโตรเข้ามาทูลถามพระเยซูเจ้าว่า “พระเจ้าข้า ถ้าพี่น้องทำผิดต่อข้าพเจ้า ข้าพเจ้าต้องยกโทษให้เขาสักกี่ครั้ง ถึงเจ็ดครั้งหรือไม่” พระเยซูตรัสตอบว่า “เราไม่ได้บอกท่านว่าต้องยกโทษให้เจ็ดครั้ง แต่ต้องยกโทษให้เจ็ดคูณเจ็ดสิบครั้ง”
- มก 11:25 ขณะที่ท่านยืนอธิษฐานภาวนา จงให้อภัยถ้าท่านมีเรื่องบาดหมางกับผู้ใด เพื่อว่าพระบิดาของท่านผู้ทรงสถิตบนสวรรค์จะทรงอภัยความผิดให้ท่านด้วย
- คส 3:12-15 องค์พระผู้เป็นเจ้าได้ทรงโปรดยกโทษให้ท่านฉันใด ท่านจงกระทำอย่างนั้นเหมือนกัน

วิธีการรักษา

- จงสำรวจตนเฉพาะพระพักตร์พระเยซูเจ้าขณะถูกตรึงบนกางเขน ถ้ามพระองค์ผู้ประทับอยู่ภายในคุณถึงเวลาที่พระองค์ถูกผู้อื่นทำร้าย เพื่อจะได้ทราบถึงจิตใจของ

พระองค์ และเราจะได้สามารถกล่าวดังที่พระองค์ตรัสได้ว่า
 “พระบิดาเจ้าข้า โปรดอภัยความผิดแก่เขาเถิด เพราะเขาไม่รู้
 ว่ากำลังทำอะไร” (ลก 23: 34)

- ระลึกถึงเวลาที่คุณถูกทำร้าย

วิธีการนี้อาจช่วยรักษาความทรงจำของคุณ อันเป็นการเอา
 ใจใส่ชีวิตของคุณในแต่ละปี หรือคนอื่นๆ เช่น ครอบครัว เพื่อนๆ
 บุคคลที่สัมพันธ์กับชีวิตของคุณ คนในวัยเดียวกัน นักศึกษา หรือ
 สถานที่ต่างๆ ที่คุณอยู่ หรือในทุกๆ เหตุการณ์ที่คุณนึกถึงคำเหล่านี้
 เช่น ร้องไห้ โดดเดี่ยว นินทา ถูกตี โกรธ ทะเลาะกัน กลัว ถูกหลอก
 ถูกยั่ว ความอกตัญญู การพูดโกหก ความเจ็บป่วย การถูกทอดทิ้ง
 ได้รับความอับอาย เป็นต้น

บุคคลที่ทำให้ฉันเจ็บปวด	สิ่งที่เขากระทำ

- ถ้าคุณต้องให้อภัยคนที่ทำให้คุณเจ็บหรือทำให้คุณเสียใจ คุณจะ
 พุดอะไร

.....

บุคคลที่ฉันเคยทำร้ายจิตใจ	สิ่งที่ฉันกระทำ

- ถ้าคุณต้องขอภัยคนที่คุณเคยทำร้ายจิตใจ คุณจะพูดอะไร

.....

.....





การภาวนาเพื่อการให้อภัย (Forgiveness Prayer)

การภาวนาต่อไปนี้จะครอบคลุมแง่มุมต่างๆ ที่สำคัญมากมาย บ่อยครั้งการภาวนาทำให้เรานึกถึงเรื่องที่ต้องการการให้อภัย ให้พระเจ้าทำงานอย่างอิสระภายในใจคุณ และนำพาให้คุณได้อภัยบุคคลหรือกลุ่มคนที่คุณต้องให้อภัย

ข้าแต่พระเจ้า ฉันอภัยตัวเองสำหรับความคิดว่าฉันมีภาพลักษณ์ไม่ดี คืออ้วนหรือผอมเกินไป ไม่เป็นที่รู้จัก ไม่มีความสามารถที่โดดเด่น ไม่ได้เป็นนักกีฬา ไม่เท ทำแต่เรื่องแย่ๆ ที่โรงเรียน พุดโกหก หลอกลวง ขโมย ทำให้เกิดปัญหาในห้องเรียน พระเจ้าข้า วันนี้ฉันได้ยกโทษให้ตัวเองจริงๆ

พระเจ้าของฉัน ฉันให้อภัยตัวเองที่เป็นคนเกียจคร้าน ชอบหาเรื่องใส่ตัวเองอยู่เสมอ ชอบพูดโอ้อวด คุณถูกผู้อื่น นินทา ไม่เคารพผู้ใหญ่ ใช้คำพูดไม่ดี โดยเฉพาะเอ่ยพระนามพระเจ้าอย่างไม่สมควร ไม่สามารถทำงานทำ การถูกไล่ออก และไม่สามารถไปถึงจุดมุ่งหมาย ฉันยกโทษให้ตัวเองแล้วในวันนี้

ข้าแต่พระเจ้า ฉันให้อภัยตัวเองสำหรับการกระทำที่ยังไม่ได้รับการอภัย โดยเฉพาะที่ได้กระทำแก่ตัวเอง สำหรับการตัดสินผู้อื่น การทำให้เพื่อนชายหญิงของฉันเจ็บปวดและเสียใจ และการถูกเพื่อนๆ ที่ง ให้อภัยที่ฉันเสพยาเสพติด สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ทะเลาะ

วิวาทและอาละวาดทำลายสิ่งของ ไม่เชื่อฟังพระเจ้า ไม่สวดภาวนา และไม่ไปโบสถ์ในวันอาทิตย์ ณ เวลานี้ ฉันให้อภัยตนเองแล้ว

ข้าแต่พระเยซู องค์พระผู้เป็นเจ้า ฉันให้อภัยตนเองที่ได้เกลียดชังครอบครัวของตน เป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะกันที่บ้าน เป็นตัวอย่างที่ไม่ดีให้แก่คนอื่นๆ แข่งขันกับพี่น้อง ให้อภัยความรู้สึกว่าตัวเองเป็นภาระทางการเงินของครอบครัว การหนีออกจากบ้านไปพระเจ้าข้า ฉันให้อภัยตนเองแล้วจริงๆ

ข้าแต่พระเยซูเจ้า โปรดช่วยฉันให้สามารถอภัยตนเองสำหรับการกระทำที่ไร้ประโยชน์ การอิจฉา และการอ่านและดูหนังสือหรือภาพยนตร์ที่ไม่เหมาะสม สำหรับความคิดที่ไม่บริสุทธิ์ทั้งหลาย สำหรับการกระทำที่ลามก พฤติกรรมที่ส่ำสอน การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง การมีเพศสัมพันธ์ การทำแท้ง การตั้งครรรค์ ฉันอภัยให้ตนเองที่ทำให้ใครบางคนต้องตั้งครรรค์ พระเจ้าข้า ขอขอบคุณพระองค์สำหรับการช่วยให้พ้นจากความรู้สึกผิดทั้งหลาย

และฉันให้อภัยตนเองอย่างแท้จริง สำหรับการค้นคว้าเรื่องเวทมนตร์คาถา โหราศาสตร์ การดูดวงทำนายโชคชะตา การเข้าทรง การบอกโชคและคาถานำโชค ดูไพ่ทาโรต์ การใช้เวทมนตร์คาถา ขอขอบคุณพระองค์สำหรับพระหรรษทานที่ทรงมอบให้ ณ บัดนี้

ข้าแต่พระเจ้า ฉันยังได้มอบการอภัยแก่พี่น้องของฉันที่เทกว่าฉัน มีคนรู้จักมากกว่าฉัน มีภาพลักษณ์ดีกว่าฉัน ไม่ค่อยรักและไม่ได้ให้ความช่วยเหลือใดๆ แก่ฉัน พุดมากกับฉัน และทำให้ฉันรู้สึก

อับอาย คำว่าฉันอย่างไม่วุฒิธรรม และไม่คบหาฉันในที่สาธารณะ ไม่แสดงความรักต่อฉัน ตอนนี้ฉันยกโทษให้ทุกๆ คนแล้ว

ในเวลานี้ฉันอภัยให้พี่น้องที่ทำร้ายร่างกายฉัน คุณถูกฉัน ตัดสินฉันอย่างผิดๆ ทำให้เพื่อนฉันไม่ชอบฉัน แข่งขันกับฉัน พยายามแย่งชิงความรักจากพ่อแม่ของเราเองเพื่อจะได้รับความเอาใจ ใส่จากพ่อแม่มากกว่าฉัน การลาออกจากโรงเรียนหนีจากบ้าน พุดไม่ดี ทำตัวเกียจคร้าน ย้ายออกจากบ้านเดิม ไปแต่งงาน หนีโรงเรียน หนีตามผู้ชายไป พระเจ้าข้า ฉันอภัยให้พี่น้องฉันแล้ว

ข้าแต่พระเยซูเจ้า ฉันให้อภัยพี่น้องของฉันสำหรับการไม่ให้เกียรติบิดามารดา สำหรับการทุบตีบิดามารดาของเรา เป็นต้นเหตุของปัญหาภายในครอบครัว คบเพื่อนเลว ไม่ไปโบสถ์ เข้าไปยุ่งเกี่ยวเรื่องเวทมนตร์คาถา เข้าไปเกี่ยวข้องกับการทำลายทรัพย์สินของสาธารณชน และก่ออาชญากรรม การสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า และเสพสิ่งเสพติด การพยายามฆ่าตัวตาย ฉันให้อภัยเขาจริงๆ

ข้าแต่พระเจ้า ฉันให้อภัยพวกเขาสำหรับพฤติกรรมล่าสอนการใช้ชีวิตร่วมกับใครบางคน การเข้าไปเกี่ยวข้องกับการกิจกรรมทางเพศนอกการแต่งงาน สำหรับการตั้งครุฑ และการทำแท้ง ฉันให้อภัยพี่ชายหรือน้องชายที่ทำให้ผู้หญิงอื่นตั้งครุฑ เป็นต้นเหตุที่ทำให้ใครบางคนทำแท้ง ฉันให้อภัยพี่น้องที่มีแนวโน้มของพฤติกรรมรักร่วมเพศ เป็นตัวอย่างไม่ดี หรือทำให้ชีวิตฉันไม่มีความสุขในทางใดทางหนึ่ง ฉันยกโทษให้เขาด้วยความรักในใจที่ฉันมี ขอขอบคุณพระเจ้า

สำหรับพระหรรษทานของพระองค์ในเวลานี้

ข้าแต่พระเจ้า บิดามารดาของฉันต้องการการให้อภัย ในเวลาที่เขาไม่แสดงความรักที่ท่านมีต่อฉัน ขาดความรักและการช่วยเหลือ รักพี่น้องมากกว่าฉัน ไม่เคยอยู่ในเวลาที่ฉันต้องการเขา การโกหกฉัน การทำให้ฉันขายหน้า การไม่รับฟังฉันและไม่เข้าใจฉัน ไม่เชื่อใจฉัน ไม่เคารพฉันในฐานะบุคคลหนึ่ง หรือไม่เคารพความเป็นส่วนตัว การเน้นถึงความบกพร่องของฉัน ในเวลาที่ท่านบอกว่า “ท่านไม่ต้องการฉัน ฉันเกิดมาโดยเหตุบังเอิญ” ฉันยกโทษให้ท่าน

ข้าแต่พระเยซูเจ้า ช่วยให้ฉันสามารถให้อภัยพวกท่านสำหรับการด่าว่าฉัน พี่น้องของฉันอย่างไม่ยุติธรรม ไม่ให้กำลังใจฉันเท่าที่ควร กล่าวหาและตัดสินฉันอย่างผิดๆ ทำให้ฉันขายหน้าผู้อื่น กัดดันเรื่องการศึกษาก่อนให้ฉันหางานทำ ไม่อนุญาตให้มีสัตว์เลี้ยง การลงโทษฉันหรือพี่น้องอย่างรุนแรง อภัยที่ท่านไม่ได้ไปโบสถ์ อภัยในความขัดสนของท่านหรือไม่ได้ให้สิ่งที่ฉันคิดว่าจำเป็นสำหรับฉัน ฉันให้อภัยท่านโดยอาศัยพลังกำลังใจของพระองค์

ฉันให้อภัยท่านสำหรับการกระทำที่ผิดศีลธรรม การโกงและขโมยอย่างชำนาญ การสาบาน การดื่มเหล้า การใช้ยาที่ไม่จำเป็น สู้บู้หรี บริโภคจนน้ำหนักเกินปกติ ว่างงาน ได้เถียงกันและกัน ต่างทำให้กันและกันเจ็บปวด ต่อสู้ต่อบีกัน การโกงกันและกัน การหย่าร้างและแต่งงานใหม่ พระเจ้าข้า ฉันให้อภัยท่านในวันนี้

ข้าแต่องค์พระผู้เป็นเจ้า โปรดช่วยฉันให้อภัยบรรดาญาติๆ
ป่วนาตายายที่เข้ามาแทรกแซงชีวิตครอบครัวของฉัน ทำให้ฝ่ายหนึ่ง
เป็นปฏิปักษ์กับอีกฝ่ายหนึ่ง ฉันให้อภัยท่าน พระเจ้าข้า

ข้าแต่องค์พระผู้เป็นเจ้า ฉันให้อภัยบรรดาอาจารย์ที่โรงเรียน
ผู้สั่งสอนฉันตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ฉันให้อภัยท่านสำหรับการ
ทดสอบและการให้เกรดอย่างไม่ยุติธรรม สำหรับการคาดหวังในตัว
ฉันมากเกินไป ทำให้ฉันขายหน้า ดูหมิ่นฉัน ไม่ชมเชยฉันเมื่อทำงาน
ได้ดี สัมภาษณ์ของฉัน เปรียบเทียบฉันกับพี่น้องของฉัน ไม่สอน
บางอย่างให้ฉัน ชมเชยฉันเหมือนเด็ก หัวเราะเยาะฉัน ไม่ฟังฉัน โกหก
ฉัน ทำให้ฉันสับสน ฉันให้อภัยพวกท่านอย่างแท้จริง ฉันอภัยที่พวก
ท่านไม่เข้าใจปัญหาของฉัน ส่งฉันให้ครูใหญ่หรือครูแนะแนว เรียก
ฉันว่าเด็กมีปัญหา ลงโทษฉันอย่างไม่ยุติธรรม ทำให้ฉันต้องต่ำต้อยด้วย
การเปรียบเทียบ ไกลฉันออก ให้ฉันซ้ำซ้อน ตัดสินและกล่าวหาฉันอย่าง
ผิดๆ ชูเชิญ ตะโกนและด่าว่าฉัน พุดหยอกล้อฉัน ฉันอภัยให้ท่านใน
พระนามของพระองค์

ข้าแต่พระเจ้า ฉันให้อภัยพวกท่านสำหรับการทำให้เพื่อนของ
ฉันต้องเสียใจ สำหรับการสอนเนื้อหาซึ่งยากเกินกว่าที่จะทำความเข้าใจ
เข้าใจ ทำให้ฉันต้องประสบปัญหาต่างๆ ไม่เคารพฉัน เรียกฉันว่าโง่
และทึบ ฉันให้อภัยท่านแล้วในวันนี้

พระเยซูเจ้าข้า ฉันให้อภัยบรรดาคนขับรถประจำทาง ผู้ดูแล
ในห้องอาหาร คณบดี ครูใหญ่ ผู้ช่วยครูใหญ่ ครูแนะแนว ครูสอน

แทนทั้งในอดีตและปัจจุบัน ฉันยกโทษให้เจ้าหน้าที่ทุกคนในโรงเรียน ผู้ที่ลงโทษฉัน ทำให้ฉันอับอาย ดูหมิ่น ปฏิบัติกับฉันอย่างไม่ยุติธรรม หัวเราะเยาะ ทำให้ฉันต้องอยู่เย็นหลังเลิกเรียน ฉันให้อภัยบรรดาโค้ช ผู้จัดการทีม กรรมการ-การแข่งขันที่พูดจาไม่ดี เลือกที่รักมักที่ชัง ตัดฉันออกจากทีม ให้การฝึกซ้อมที่หนักหน่วง ฉันให้อภัยท่านอย่างแท้จริง

ข้าแต่พระเป็นเจ้า ฉันให้อภัยเพื่อนๆ ของฉันที่เป็นต้นเหตุให้ฉันมีปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว ไม่ใส่ใจฉัน แข่งขันกับฉัน ทำให้ฉันขายหน้า ตัดสินผิดๆ คุณ ใช้ประโยชน์จากฉัน ตีสองหน้าใส่ฉัน ขโมยของฉัน ทำให้ฉันต้องออกจากงาน ในเวลานี้ฉันให้อภัยพวกเขา

ข้าแต่พระเยซูเจ้า ฉันยังให้อภัยที่พวกเขาทำให้ฉันตกอยู่ในความลำบาก ตำหนิ โทษหา หัวเราะเยาะ ไม่ช่วยเหลือ ไม่สามารถพึ่งพาได้ยามที่ฉันต้องการ เกี้ยวพาราสีของฉันทัน ล่อลวงพเนฉันไป เป็นตัวอย่างไม่ดี ให้ฉันดื่มเหล้า ให้ฉันลองยาเสพติด มีการทำแท้ง ฉันให้อภัยเขาแล้วจริงๆ

ฉันให้อภัยพเนฉันทุกคนที่ไม่เคยช่วยเหลือฉัน โทษหา หลอกลวง ใช้ประโยชน์จากฉัน ทำให้ฉันตั้งครรภ์ บังคับฉันทำแท้ง เลิกรากับฉัน พระเยซูเจ้าข้า ฉันให้อภัยเขาทั้งหมดในวันนี้

ฉันให้อภัยพระสงฆ์ในวัดของฉัน หรือบรรดาพระสงฆ์ทั้งหลาย และพระศาสนจักรของฉัน ที่ไม่ให้ความช่วยเหลือ ความรัก ความกระตือรือร้น และทำให้ฉันรู้สึกไม่เป็นส่วนหนึ่งของวัด ไม่ทำให้ฉันมี

ความมั่นใจเท่าที่ควร ขาดมิตรภาพและความอบอุ่น ขาดความเป็น
สมาชิก ทำให้ฉันรู้สึกว่าคุณไม่มีค่า ไม่มีความสำคัญ ฉันให้อภัยทุก
ท่านแล้ว

และฉันให้อภัยพวกท่านสำหรับการไม่บอกสอนว่าสิ่งใดถูก
หรือผิดอย่างชัดเจน ฉันให้อภัยพระสงฆ์ นักพรตหญิง และคนใน
ศาสนาที่ทำตัวอย่างไม่ดี ตัดสินฉัน บทเทศน์ที่น่าเบื่อ บทเพลงที่น่า
เบื่อ กฎที่ไม่ยุติธรรม ตัดสินหนุ่มสาวอย่างผิดๆ และเป็นสาเหตุให้
เกิดปัญหาภายในครอบครัว ฉันให้อภัยด้วยความรัก

ข้าแต่พระเป็นเจ้า ฉันให้อภัยพระองค์สำหรับสิ่งที่ดูเหมือนว่า
พระองค์ทรงยอมให้มีความอยุติธรรมและและความทุกข์ทรมานบน
โลกนี้ แต่ไม่ทรงอนุญาตให้ข้าพเจ้ารับรู้ว่าคุณพระองค์ประทับอยู่กับฉัน
และดูเหมือนว่าคุณจะไม่ทรงตอบคำถามของฉัน และทรงปล่อย
คนที่ฉันรักตายจากไป ฉันให้อภัยพระองค์ในวันนี้แล้ว พระเจ้าข้า

ข้าแต่พระเยซูเจ้า ฉันภาวนาเป็นพิเศษสำหรับพระหรรษทาน
แห่งการให้อภัย เพื่อฉันจะได้ให้อภัยคนที่ทำให้ฉันเจ็บปวดมากที่สุด
ฉันขอเพื่อจะให้ฉันให้อภัยใครบางคนที่คุณคิดว่าเป็นศัตรูที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของ
ฉัน เป็นคนที่ฉันรู้สึกว่าให้อภัยได้ยากที่สุด หรือคนที่ฉันเคยคิดว่าจะ
ไม่มีวันให้อภัยเลย

ขอขอบคุณพระเจ้า ผู้ปลดปล่อยฉันจากความบาปแห่งการ
ไม่ให้อภัยผู้อื่น โปรดให้พระจิตเจ้าประทานแสงสว่างแก่ฉัน และให้
ทุกมุมมืดแห่งจิตใจฉันได้รับความสว่างด้วยเถิด อาเมน