

ที่ว่า “เพราะพระเจ้าได้ประทานธรรมบัญญัติผ่านทางโมเสส แต่พระพรชทานและความจริงมาจากพระเยซูคริสต์เจ้า” (ยอห์น 1: 17) ทำไม... เพราะพระคริสต์เจ้าเป็นพระบุตรเพียงพระองค์เดียวของพระเจ้า ผู้รับสภาพมนุษย์ และประทับในศีลมหาสนิท เพื่อประทับต่อเบื้องอยู่ท่ามกลางเรา ใครที่มีความเชื่อ อธิษฐานกับพระองค์ในศีลมหาสนิท จึงจะมีประสบการณ์ที่พระศาสนจักรคาทอลิกสอน

สอนเด็กและเยาวชน ให้มีความหวัง จะเริ่มอย่างไร

ขอพระเจ้าทรงนำเราให้สภาพเหมือนบุญราศีคุณแม่เทเรซา แห่งกัลกัตตา ที่สอนว่า “เป็นเหมือนดินสอแท่งหนึ่งในพระหัตถ์ของพระเจ้า” พระเยซูเจ้าทรงกล่าวว่า “ปล่อยให้เด็กเล็กๆ มาหาเราเถิด อย่าห้ามเลย เพราะอาณาจักรสวรรค์เป็นของคนๆ เหมือนเด็กเหล่านี้” (มธ 19: 14) **ขั้นตอนไปเพื่อช่วยท่านให้เริ่ม**

- ๑ ขออนุญาตพระสงฆ์ของคุณว่าท่านเห็นด้วยในเรื่องนี้
- ๒ ปรึกษากับพระสงฆ์ว่า ใครจะนำชั่วโมงศักดิ์สิทธิ์ได้
- ๓ ภาวนาขอความช่วยเหลือให้จัดเวลาที่เหมาะสมสำหรับเด็ก
- ๔ ประชาสัมพันธ์ ดิบบอร์ด ลงสารวัด
- ๕ ส่งจดหมายเชิญผู้ปกครองที่บ้านของเด็กๆ

ขั้นตอนการภาวนาต่อหน้าศีลมหาสนิท (ACTS)

Adoration

นมัสการ บอกพระเยซูเจ้าว่า เรายกเคารพพระองค์ต่อหน้าศีลมหาสนิทด้วยการคุกเข่า การกราบ อธิษฐานภาวนา ร้องเพลง และเงียบฟังพระองค์ตรัส พระเยซูเจ้าตรัสว่า “ผู้นมัสการแท้จริงจะนมัสการพระบิดาด้วยจิตและตามความจริง เพราะพระบิดาทรงแสวงหาผู้นมัสการพระองค์เช่นนี้” (ยอห์น 4:23)

Contrition

เสียใจที่ได้ทำผิด เรากราบเงียบๆ พิจารณามโนธรรม เสียใจที่ทำบาป ตระหนักว่าพระเยซูเจ้าทรงเมตตา และภาวนาอุทิศแด่วิญญาณในไฟชำระ “พระองค์ทรงซื่อสัตย์และทรงเที่ยงธรรม ถ้าเราสารภาพบาป พระองค์จะทรงอภัยบาปของเรา และจะทรงชำระเราให้สะอาดจากความอธรรมทั้งปวง” (1 ยอห์น 1:9)

Thanksgiving

ขอบพระคุณ แสดงความกตัญญูรู้คุณในพระพรต่างๆ ที่เราได้รับในชีวิต “จงขอบพระคุณพระเจ้าในทุกกรณี เพราะพระองค์ทรงปรารภมาให้ท่านทำสิ่งเหล่านี้ในพระคริสต์เยซู” (1 ธส 5:18)

Supplication

วอนขอ ให้กราบและถ่อมตน ถวายคำภาวนา วอนขอเงียบๆ และค่อยสลับกันภาวนาให้เพื่อนๆ ได้ยินด้วย “ถ้าท่านสองคนในโลกนี้พร้อมใจกัน อ้อนวอนขอสิ่งหนึ่งสิ่งใด พระบิดาของเราผู้สถิตในสวรรค์จะประทานให้” (มัทธิว 18:19)



www.therealpresence.org www.childrenofhope.org

จัดทำโดย คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อคริสตศาสนธรรม แผนกคริสตศาสนธรรม และสังคมชนบทเชียงใหม่ พิมพ์ที่ โรงพิมพ์อัสสัมชัญ กรุงเทพฯ กันยายน 2013



ผลการนมัสการ ศีลมหาสนิท

ท่านอาจประสบความสำเร็จในการเรียน การงาน อาชีพ หากต้องการให้มีสันติสุข หากต้องการแก้ไขพัฒนาชุมชน หมู่บ้านให้มีสันติสุขแท้ เราควรรณรงค์ให้เด็กและเยาวชนมารู้จักรักและอธิษฐานต่อหน้าพระเยซูเจ้าในศีลมหาสนิท

ผลของการภาวนา ต่อหน้าศีลมหาสนิท

พระเยซูเจ้าประทับในศีลมหาสนิท มิใช่ให้เรา นมัสการเท่านั้น แต่อธิษฐานภาวนาขอพรได้ด้วย ในพระวรสาร เมื่อนักบุญโทมัสได้พบพระเยซูเจ้า ผู้ทรงกลับคืนชีพ ได้กล่าวว่า “องค์พระผู้เป็นเจ้าของข้าพเจ้า และพระเจ้าของข้าพเจ้า”

พระเยซูเจ้าตรัสว่า “ท่านเชื่อเพราะได้เห็นเรา ผู้ที่เชื่อแม้ไม่เห็น ก็เป็นสุข” (ยน 20: 28-29) พระองค์ตรัสถามเราว่า ต้องการให้พระองค์ทำอะไรไหม เหมือนกับคนตาบอดสองคนนั้น เขากล่าวว่า “พระเจ้าข้า ขอให้ตาของเรามองเห็นได้เถิด พระเยซูเจ้าทรงสงสาร ทรงสัมผัสนัยน์ตาของเขา ทันใดนั้น เขากลับมองเห็น และติดตามพระองค์ไป” (มธ 20: 33-34) หรือหญิงตกเลือดมา 12 ปีแล้วที่คิดว่า “ถ้าฉันเพียงได้สัมผัสฉลองพระองค์เท่านั้น ฉันก็จะหายจากโรค” (มก 5: 28) มีหลายคนศรัทธาต่อศีลมหาสนิท เขาได้รับพระพรตามความจำเป็น ดังที่พระเยซูเจ้าทรงสัญญาว่า จะอยู่กับเราทุกวันตลอดไป トラาจนสิ้นพิภพ (มธ 28: 20)

ประสบการณ์ชีวิตจิต

นักบุญจอห์น ฟิงเชอร์ (ค.ศ. 1469-1535) และ **นักบุญโทมัส โมร์** (ค.ศ. 1478-1535) มีความ



ศรัทธาต่อศีลมหาสนิท ท่านทั้งสองเป็นมรณสักขีในประเทศอังกฤษสมัยพระเจ้าเฮนรี่ ที่ 8 ในบทภาวนาของนักบุญโทมัส โมร์ ได้รับการพิมพ์หลังมรณกรรมของท่าน

กล่าวว่า “ข้าแต่พระเยซูคริสตเจ้าผู้อ่อนหวาน เมื่อรำพึงถึงพระมหาทรมานแสนเจ็บปวด

ที่สุดที่พระองค์ได้รับ ให้กำลังใจข้าพเจ้า โปรดประทานพระหรรษทานให้อยู่ต่อหน้าพระองค์ในศีลมหาสนิท เป็นพิเศษให้ชื่นชมเมื่อมีโอกาสอยู่ต่อหน้าพระองค์ในศีลมหาสนิทบนพระแท่น ลูกขอบคุณพระองค์ที่ประทับที่นี่”

นักบุญฟรังซิส แซวิตซ์ (ค.ศ. 1506-1552)



หลังจากเทศน์และโปรดศีลล้างบาปทั้งวัน ท่านใช้เวลาตอนกลางวันอธิษฐานภาวนาต่อหน้าศีลมหาสนิท

นักบุญมาเรีย มักดาลา เด ปัสซี

(ค.ศ. 1566-1607)

เป็นภคินีคาร์เมไลท์ตั้งแต่อายุ 17 ปี ได้แนะนำสัตบุรุษที่มีธุระยุ่ง ให้หาเวลาทุกวันภาวนาต่อหน้าศีลมหาสนิท ท่านเขียนว่า “เพื่อนจะไปเยี่ยมเพื่อน ทักทายกันทุกเช้า ในตอนเย็นก็จะหาโอกาสสนทนากันถึงสิ่งที่พบในวันนั้น และกล่าววราตรีสวัสดิ์ฉันใด การไปเยี่ยมพระเยซูเจ้าในศีลมหาสนิท ถ้าเราทำได้ มีเวลาไปที่เชิงพระแท่น ภาวนาอย่างดี ทุกครั้งที่ท่านไปเยี่ยมพระผู้ไถ่ คิดถึงพระองค์ ผู้ถวายชีวิตแต่พระบิดา ท่านจะได้รับพระพรได้รับความรักจากพระองค์”



นักบุญอัลฟองโซ มารี ย เด ลิกวอริ

(ค.ศ. 1696-1787)

ผู้ตั้งคณะสงฆ์พระมหาไถ่ และนักบุญองค์อุปถัมภ์ของผู้ฟังแก้บาป ได้เขียนหนังสือการเผ่าศีลมหาสนิท นักบุญได้แนะนำว่า “จงถอนตัวจากประชาชนและใช้เวลาอย่างน้อย 15 นาที หรือ 30 นาที ในวัดอยู่ต่อหน้าศีลมหาสนิท จงลืมนรสดูว่าองค์พระผู้เป็นเจ้าของท่านหรือใคร ท่านจะได้เรียนรู้ด้วยประสบการณ์ว่าท่านจะได้รับพระหรรษทานมากมายอย่างไร”



นักบุญมาร์กาเร็ตา มารี อาลากอก

(ค.ศ. 1647-1680) ภคินีคณะแม่พระเสด็จเยี่ยม

รักษาการเผ่าศีลมหาสนิท ได้รับพลังกำลังจากพระเจ้า แม้จะพบการดูหมิ่น การขัดแย้ง เหยียดหยามจากคนใกล้เคียง แต่เธอก็ไม่บ่น และภาวนาเพื่อเขาเหล่านั้นที่ประพฤติน่าตำหนิต่อเธอ



พระหรรษทานมาถึงเรา โดยอาศัยพระเยซูเจ้า

พระศาสนจักรคาทอลิกสอนเรื่องศีลมหาสนิทว่า พระเยซูคริสตเจ้าประทับอยู่ในศีลมหาสนิทแท้จริง ภายใต้รูปร่างของปังและเหล้าองุ่น เป็นพระคริสตเจ้าทั้งครบ คือทั้งพระเป็นเจ้าและมนุษย์ (ประมวลคำสอนพระศาสนจักรคาทอลิก 282) ผลของการรับศีลมหาสนิททำให้เราสนิทสัมพันธ์กับพระคริสตเจ้า กับพระศาสนจักร รักษาและฟื้นฟูชีวิตพระหรรษทาน ทำให้เราเติบโตขึ้นในความรักต่อผู้อื่น ชำระบาปและปกป้องรักษาเราให้พ้นจากบาปหนักในอนาคต (ประมวลฯ 292)

ดังที่เราอ่านในพระวรสาร พระเยซูเจ้าทรงเปลี่ยนแปลงบุคคลที่สัมผัสพระองค์ เช่น พระแม่มาเรีย นักบุญยอห์น แบปติสต์ เวลาที่เอลีซาเบธได้ยินแม่พระทักทาย งานสมรสที่หมู่บ้านคานาในแคว้นกาลิลี ทรงทำตามแม่พระขอร้อง พระเยซูตรัสกับคนรับใช้ว่า “จงตักน้ำใส่โอ่งให้เต็ม” เมื่อผู้จัดงานเลี้ยงได้ชิมน้ำกลายเป็นเหล้าองุ่น

พระเยซูเจ้าทรงเทศนาสั่งสอน ทรงให้อภัยคนบาป ทรงรักษาคนตาบอด ทรงรักษาคนป่วย ฯลฯ ตลอดชีวิตเปิดเผย พระองค์ทรงให้ความสว่างแก่ผู้ฟัง ฟื้นฟูมิตรภาพ ทรงช่วยนำสันติสุขถาวรมาสู่มวลมนุษย์ ดังอารัมภบทพระวรสารตามคำบอกเล่าของนักบุญยอห์น