

คุณดำพระวรสาร 21 ประการ

★ บทเรียน CCP เพื่อการปลูกฝังคุณธรรมตามคุณค่าพระวรสาร
โดย ศูนย์คริสตศาสนธรรมสังฆมณฑลราชบุรี





บทเรียนที่ 3 รักการภาวนา



จุดประสงค์

เมื่อจบบทเรียนแล้ว ผู้เรียนสามารถ

1. บอกเล่าว่าพระเยซูเจ้าทรงภาวนาและสอนให้เราภาวนาอย่างไร
2. เห็นคุณค่าและรักการภาวนาเพื่อสร้างความสัมพันธ์กับพระเจ้า
3. สวดภาวนาอย่างสม่ำเสมอ



กิจกรรม

แข่งเปิดพระคัมภีร์เรื่อง “การอธิษฐานภาวนาของพระเยซูเจ้า”

- อุปกรณ์**
1. ภาพพระเยซูเจ้าทรงอธิษฐานภาวนา สารคำสอนหน้า 17
https://en.wikipedia.org/wiki/Agony_in_the_Garden#/media/File:Christ_in_Gethsemane.jpg
 2. พระคัมภีร์พันธสัญญาใหม่
 3. ขนมห/ลูกอม เป็นรางวัล

วิธีการ

1. ผู้สอนนำภาพพระเยซูเจ้าทรงอธิษฐานภาวนามาให้ผู้เรียนได้ดูและถามผู้เรียนว่า “พระเยซูเจ้าทรงภาวนาเมื่อใดบ้าง” (ผู้เรียนช่วยกันตอบ)
2. ผู้สอนบอกโค้ดพระคัมภีร์ที่ละหัวข้อและให้ผู้เรียนแข่งกันเปิดพระคัมภีร์ ผู้เรียนคนใดสามารถเปิดพบข้อความและอ่านได้ถูกต้องก่อน จะได้รับขนม/ลูกอม 2 เม็ด หากมีผู้เรียนจำนวนมาก อาจเล่นเป็นกลุ่มและใช้วิธีสะสมคะแนน

โค้ดพระคัมภีร์	ข้อความพระคัมภีร์
ลูกา 4:16	พระเยซูเจ้าเสด็จมาถึงเมืองนาซาเร็ธซึ่งเป็นสถานที่ที่พระองค์ทรงเจริญวัย ในวันสัปดาห์โตพระองค์เสด็จเข้าไปในศาลาธรรมเช่นเคย ทรงยืนขึ้นเพื่อทรงอ่านพระคัมภีร์
มัทธิว 14:19	พระองค์ทรงสั่งให้ประชาชนนั่งลงบนพื้นหญ้า ทรงรับขนมปังห้าก้อนกับปลาสองตัวขึ้นมา ทรงแหงนพระพักตร์ขึ้นมองท้องฟ้า ทรงกล่าวถวายพระพร ทรงบิขนมปังส่งให้บรรดาศิษย์ไปแจกแก่ประชาชน
มัทธิว 26:26	ขณะที่ทุกคนกำลังกินอาหารอยู่นั้น พระเยซูเจ้าทรงหยิบขนมปัง ตรีสถวายพระพร ทรงบิขนมปังประทานให้บรรดาศิษย์ ตรีสว่า "จงรับไปกินเถิด นี่เป็นกายของเรา"

โศกพระคัมภีร์	ข้อความพระคัมภีร์
ลูกา 22:32	แต่เราอธิษฐานอ่อนวอนเพื่อท่าน ให้ความเชื่อของท่านมั่นคงตลอดไป และเมื่อท่านกลับใจแล้ว จงช่วยคำจูนพี่น้องของท่านเถิด
มาระโก 1:35	วันต่อมา พระองค์ทรงลุกขึ้นตั้งแต่เช้าตรู่ เสด็จออกจากบ้านไปยังที่สงัด และทรงอธิษฐานภาวนาที่นั่น
ลูกา 6:12	ครั้งนั้น พระองค์เสด็จขึ้นไปบนภูเขาเพื่ออธิษฐานภาวนา และทรงอธิษฐานภาวนาต่อพระเจ้าตลอดทั้งคืน
ลูกา 22:39-40	พระเยซูเจ้าเสด็จจากที่นั่นไปยังภูเขามะกอกเทศเช่นเคย บรรดาศิษย์ตามเสด็จไปด้วย เมื่อเสด็จถึงที่นั่นแล้ว พระองค์ตรัสกับเขาเหล่านั้นว่า "จงอธิษฐานภาวนาเถิด เพื่อจะไม่ถูกพจญ"
ลูกา 5:16	แต่พระองค์เสด็จไปยังที่สงัดและทรงอธิษฐานภาวนา
ลูกา 9:28	หลังจากพระเยซูเจ้าตรัสเรื่องนี้ประมาณแปดวัน พระองค์ทรงพาเปโตร ยอห์น และยากอบ ขึ้นไปบนภูเขาเพื่ออธิษฐานภาวนา
มาระโก 14:35	แล้วทรงพระดำเนินไปข้างหน้าอีกเล็กน้อย ทรงทรุดลงกับพื้นดิน ทรงอธิษฐานภาวนาเพื่อให้เวลานั้นผ่านไป พระองค์ไป ถ้าวินไปได้
มัทธิว 27:46	ครั้นถึงเวลาบ่ายสามโมง พระเยซูเจ้าทรงร้องเสียงดังว่า "เอลี เอลี ลามา สะบักธานี" ซึ่งแปลว่า "ข้าแต่พระเจ้าของข้าพเจ้า ข้าแต่พระเจ้าของข้าพเจ้า ทำไมพระองค์จึงทรงทอดทิ้งข้าพเจ้า"
ลูกา 23:34	พระเยซูเจ้าตรัสว่า "พระบิดาเจ้าข้า โปรดอภัยความผิดแก่เขาเถิด เพราะเขาไม่รู้ว่ากำลังทำอะไร" ทหารนำเสื่อผ้าของพระองค์ไปจับสลากแบ่งกัน
ลูกา 23:46	พระเยซูเจ้าทรงร้องเสียงดังว่า "พระบิดาเจ้าข้า ข้าพเจ้ามอบจิตของข้าพเจ้าไว้ในพระหัตถ์ของพระองค์" เมื่อตรัสดังนี้แล้ว ก็สิ้นพระชนม์

*** อาจให้ผู้เรียนค้นหา/เปิดหาข้อความพระคัมภีร์ จาก Application พระคัมภีร์คาทอลิกก็ได้



วิเคราะห์ ผู้สอนสนทนากับผู้เรียน

1. เมื่อมีความทุกข์ ผู้เรียนทำอย่างไร (ร้องไห้, คุยกับเพื่อน, อยู่คนเดียว ฯลฯ)
2. ผู้เรียนได้ภาวนาในชีวิตประจำวันบ้างหรือไม่ เมื่อใดบ้าง (ตื่นนอน, ก่อนนอน, เดินทาง ฯลฯ)
3. เมื่อผู้เรียนได้ภาวนาแล้วมีความรู้สึกอย่างไร (สบายใจ, สงบ ฯลฯ)

สรุป ชีวิตคริสตชน นอกจากจะต้องเชื่อในพระเจ้าแล้ว ยังต้องมีความสัมพันธ์กับพระเจ้าผ่านทาง การภาวนาด้วย การภาวนามีความจำเป็นต่อชีวิตด้านความเชื่อของเราคริสตชนมาก เช่นเดียวกับการหายใจซึ่งสำคัญต่อการมีชีวิตอยู่ การอธิษฐานภาวนาทำให้จิตวิญญาณของเราที่มีชีวิต หากเราไม่ภาวนา จิตวิญญาณของเราก็จะสูญเสียความเชื่อ



คำสอน

1. โดยธรรมชาติแล้วมนุษย์นั้นมีความเชื่อ และมีมนุษย์ในทุกยุคสมัย ตั้งแต่ยุคถ้ำเรื่อยมา จนถึงยุคดิจิทัล มนุษย์จะแสวงหาพระเจ้าอยู่เสมอ และมีเพียงมนุษย์เท่านั้นที่ร้องขานพระนามของพระเจ้าได้ แม้เมื่อมนุษย์ได้สูญเสียความสัมพันธ์กับพระเจ้าไปแล้ว เมื่อเขาทำบาป แต่เขาก็ยังคงปรารถนาที่จะเข้ามาพบพระองค์

2. **การอธิษฐานภาวนา** เป็นการยกความคิดจิตใจขึ้นหาพระเจ้า เป็นการวอนขอพระเจ้าประทานให้เราตามพระทัยพระองค์ เมื่อเราภาวนา เราต้องวอนขอจากความปรารถนาอันสูงส่งของเรา ด้วยจิตใจต่ำต้อย และเป็นทุกข์ถ่อมใจของเรา (คำสอนพระศาสนจักรฯ 2559)

3. พระเยซูเจ้ายังทรงเรียนรู้ที่จะอธิษฐานภาวนาด้วยความที่เป็นมนุษย์ของพระองค์ด้วย ทรงเรียนรู้การอธิษฐานภาวนาจากพระนางมารีย์และนักบุญโยเซฟ ทรงอธิษฐานภาวนาเสมอที่ศาลาธรรม (ลูกา 4:16) และในชีวิตประจำวัน พระองค์ทรงภาวนา ตั้งแต่เช้า บ่ายและเย็น พระองค์ทรงภาวนาก่อนทานอาหาร (มัทธิว 14:19; 26:26) ทรงภาวนาส่วนตัวและภาวนาร่วมกับบรรดาศิษย์ของพระองค์ (ลูกา 22:32) ทรงภาวนาในยามเช้าที่เยียบสงัด หรือในที่ที่มีผู้คนมากมาย (มาระโก 1:35) บนภูเขา (ลูกา 6:12) ริมหทะเล (มัทธิว 4:18) ที่สวนมะกอก (ลูกา 22:39) แม้จะวุ่นวายสักปานใด พระองค์ทรงหาที่เงียบ ๆ เพื่อภาวนาได้เสมอ (ลูกา 5:16) พระองค์ทรงภาวนาเป็นพิเศษในช่วงเวลาที่เกิดวิกฤติในชีวิตหรือช่วงเวลาที่สำคัญ ๆ เช่น ก่อนการเลือกอัครสาวก (ลูกา 6:12) พระเยซูเจ้าทรงภาวนาเพื่อสรรเสริญและขอบพระคุณพระบิดา ทรงภาวนาวอนขอการให้อภัย ทรงภาวนาวอนขอให้คุ้มครองสานุศิษย์ ทรงภาวนาด้วยจิตใจที่ศรัทธาและไว้วางใจ เมื่อรับรู้ว่าจะต้องทุกข์ทรมาน (ลูกา 9:28) เมื่อต้องเผชิญหน้ากับการถูกจับกุม (มาระโก 14:35) และเมื่อถูกตรึงกางเขน (มัทธิว 27:46) ทรงภาวนาให้กับผู้ที่ทรมานพระองค์ด้วย (ลูกา 23:34) ทรงจบชีวิตด้วยการภาวนาบนไม้กางเขน (ลูกา 23:46)



4. พระเยซูเจ้ายังทรงสอนเราให้อธิษฐานภาวนาด้วย การอธิษฐานภาวนาของพระองค์เป็นหนทางนำเราไปพบพระเจ้า เป็นหนทางความเชื่อ ความหวังและความรัก ไปพบพระบิดาของพระองค์ และสอนเราให้อธิษฐานภาวนาในบทภาวนาที่พระองค์ทรงสอน คือ บทข้าแต่พระบิดาของข้าพเจ้าทั้งหลาย

5. พระจิตเจ้าทรงสอนและทรงทำให้พระศาสนจักรระลึกถึงทุกสิ่งที่พระเยซูเจ้าเคยตรัสไว้ พระจิตเจ้ายังทรงช่วยคลายให้พระศาสนจักรรู้จักภาวนาในรูปแบบต่าง ๆ ดังพระคัมภีร์ที่สืบทอดเป็นทางการมาจากบรรดาอัครสาวก จุดประสงค์ของการอธิษฐานภาวนาของคริสตชน คือการถวายพระพร การวอนขอ การวอนขอแทน การขอบพระคุณและสรรเสริญพระเจ้า

6. พระศาสนจักรยังสอนให้เราอธิษฐานภาวนาอย่างต่อเนื่องและสอนเราว่า ควรกำหนดเวลาอธิษฐานภาวนาเป็นประจำทุกวัน เวลาเช้า เวลาเย็น ก่อนและหลังอาหาร การอธิษฐานภาวนาในเหตุการณ์ของแต่ละวัน เช่น ก่อนเดินทาง ก่อนเรียนหนังสือ ก่อนการทำกิจการงานที่สำคัญ หรือเมื่อต้องการความช่วยเหลือจากพระเจ้าเป็นพิเศษ เมื่อกำลังตกอยู่ในอันตรายหรือก่อนการสอบ และขออภัยโทษเมื่อเราได้ทำผิดพลาดไปในแต่ละวันที่สุดแล้วต้องไม่ลืมที่จะไปสรรเสริญโมทนาคุณพระเจ้าในพิธีบูชาขอบพระคุณในวันอาทิตย์ และขอบพระคุณพระเจ้าเสมอสำหรับสิ่งดีงามมากมายที่พระเจ้าประทานให้กับเรา



ปฏิบัติ

ก. ข้อควรจำ

1. การอธิษฐานภาวนาเป็นการยกความคิดจิตใจขึ้นหาพระเจ้า (คำสอนพระศาสนจักรฯ 2559)
2. พระเยซูเจ้ายังทรงเรียนรู้ที่จะอธิษฐานภาวนาด้วยความเป็นมนุษย์ของพระองค์ด้วย ทรงเรียนรู้การอธิษฐานภาวนาจากพระนางมารีย์และนักบุญโยเซฟ
3. พระเยซูเจ้าทรงอธิษฐานภาวนาเสมอและสอนเราให้อธิษฐานภาวนาด้วย
4. รูปแบบการภาวนาของคริสตชน คือ การถวายพระพร การวอนขอ การวอนขอแทน การขอบพระคุณและสรรเสริญพระเจ้า
5. พระศาสนจักรสอนให้เราอธิษฐานภาวนาอย่างต่อเนื่อง สอนว่าควรกำหนดเวลาอธิษฐานเป็นประจำทุกวันในทุกช่วงเวลาของชีวิต

ข. กิจกรรมสรุปบทเรียน

ให้ผู้เรียนไตร่ตรองชีวิตในวันนี้ และเขียนคำภาวนาจากใจในสิ่งที่ผู้เรียนต้องการบอกกับพระเจ้า ใบบานหน้า 18



*** หรือร้องเพลง “ภาวนา” เพลงส่งเสริมความศรัทธา แสงธรรมชุดที่ 13

เพลง ภาวนา

ภาวนา ภาวนา ได้ยินเสียงคำภาวนา จากดวงใจเปี่ยมความรักพระเจ้าของลูก
 สดุดี สดุดี สรรเสริญพระองค์ทุกวัน สวดอ้อนวอนขอบพระคุณพระเจ้ายิ่งใหญ่
 * พระเจ้าข้า พระองค์มีพระวาจาประทานชีวิต ลูกจะยังแสวงหาผู้ใดได้อีก
 เพราะพระองค์ทรงเป็นความรัก ลูกจึงรักพระองค์ และคิดถึงพระองค์ในคำภาวนา
 ภาวนา ภาวนา อยากใกล้ชิดพระองค์ทุกวัน ให้ดวงใจสัมผัสความเมตตา
 สวดอ้อนวอน ให้เข้าใจแผนการของพระเจ้า ลูกยินดีชีวิตติดตามพระองค์ (ย่อน *)
 ลูกคิดถึงพระองค์ ในคำภาวนา

*** หรือร้องเพลง “ภาวนา” เพลงประกอบการสอนคำสอน อัลบั้ม รักที่อบอุ่น
<https://www.kamsondeedee.com/main/catechist-song/1911-warmlove>

เพลง ภาวนา

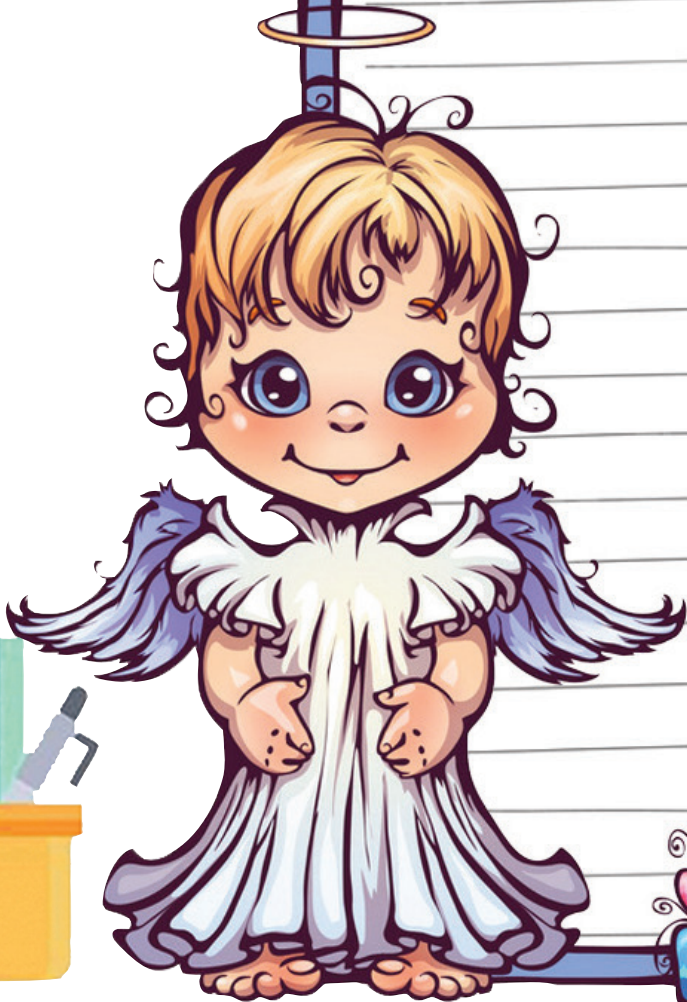
1. สรรเสริญ สรรเสริญ สรรเสริญพระในยามเช้า สรรเสริญพระในยามค่ำ
 สรรเสริญ สรรเสริญ สรรเสริญพระทุกเวลา
 (คำที่ขีดเส้นใต้ เปลี่ยนคำร้องตามคำที่ให้มาด้านล่าง)
2. ขอบคุณ..... 3. วอนขอ..... 4. ขอโทษ.....

ค. การบ้าน ภาวนาขอบพระคุณพระเจ้าทุกคืนก่อนเข้านอน



ใบงานกิจกรรมท้ายบทเรียน บทที่ 3 รักการภาวนา

คำภาวนาของฉัน





สารำสอน : สารบ๑๑ผู้รักงานกำสอน
ปีที่ 29 ฉบับที่ 182 ปีการศึกษา 2566/2023